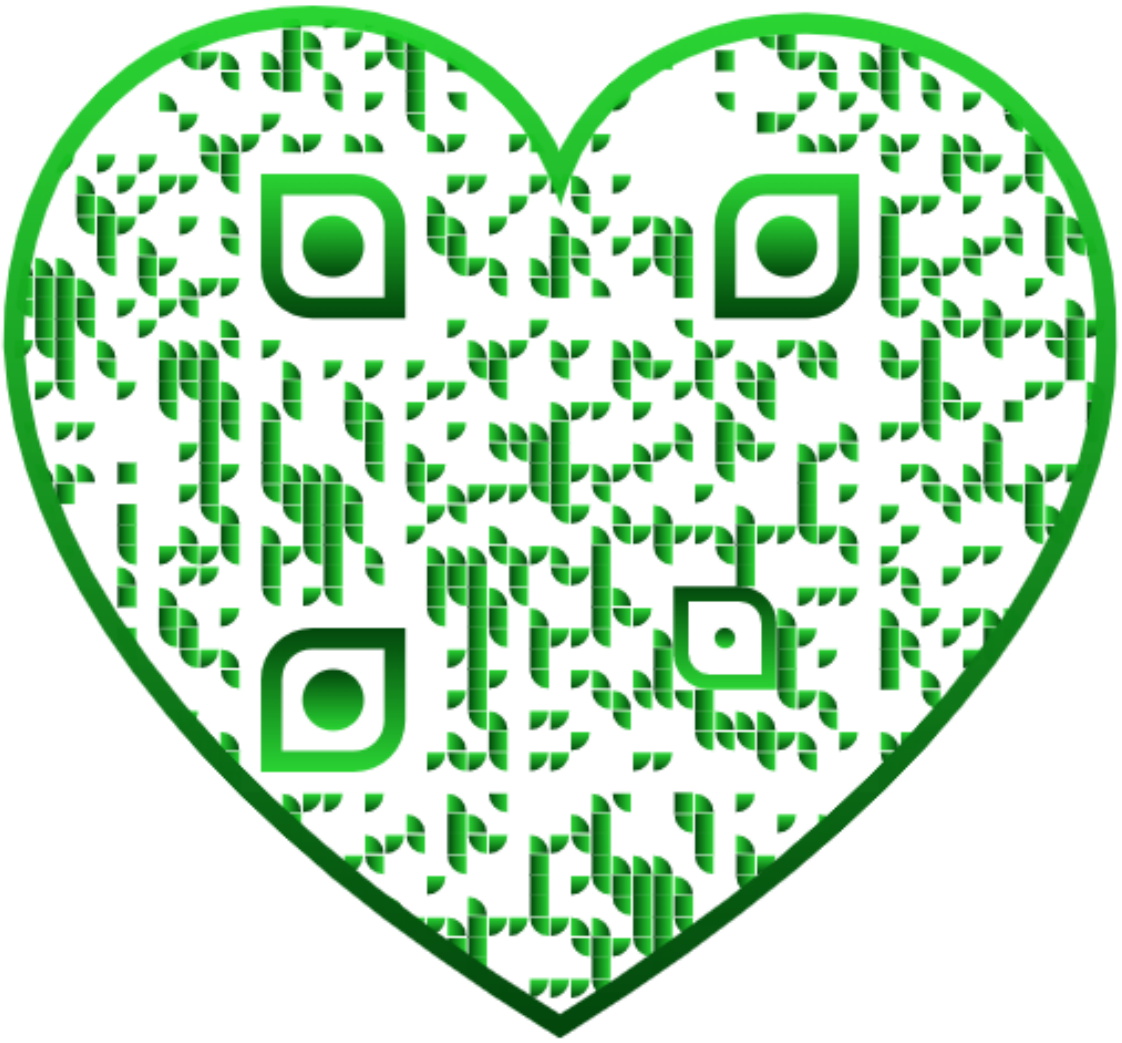
DR. STEVEN R. GUNDRY

LES DANGERS CACHÉS DE L'ALIMENTATION « SAINE »

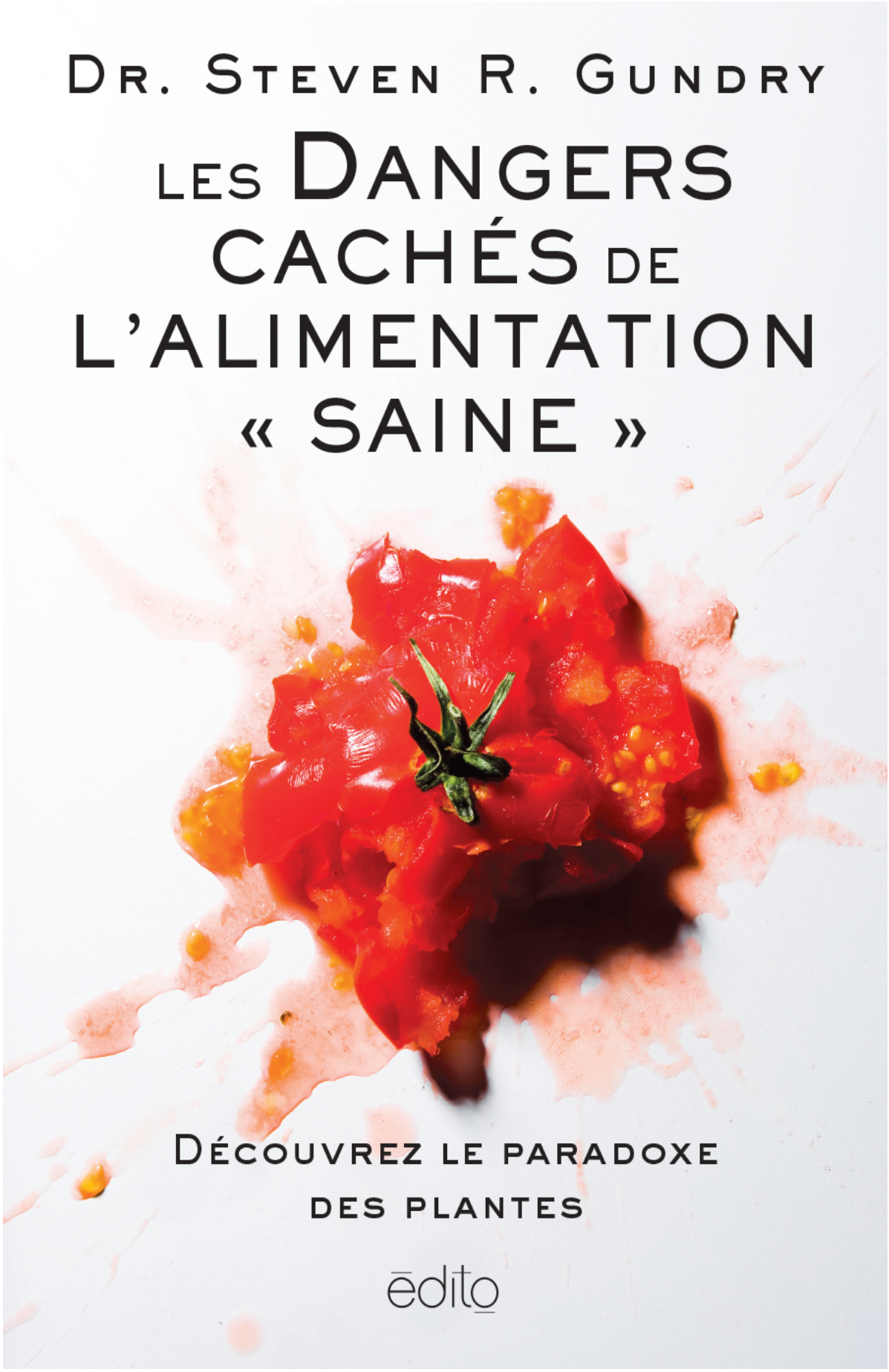
DÉCOUVREZ LE PARADOXE DES PLANTES

edito



DR. STEVEN R. GUNDRY

LES DANGERS CACHÉS DE L'ALIMENTATION « SAINE »



DÉCOUVREZ LE PARADOXE DES PLANTES

édito

Dr. Steven R. Gundry

LES DANGERS CACHÉS DE L'ALIMENTATION «SAINE»

Découvrez le paradoxe des plantes

édito

Traduction: Nicole Collette
Infographie: Louise Durocher
Epub: Folio infographie
Conception graphique de la couverture: Milan Bozic
Adaptation graphique de la couverture: Kinos
Photographie de la couverture: Drea Castro © David De Stefano/Getty Images 87139160

ISBN: 978-2-924402-82-0
ISBN EPUB: 978-2-924959-01-5

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2018

>Titre original:*The Plant Paradox: the Hidden Dangers in "Healthy" Foods That Cause Disease and Weight gain*

© 2017 by Steven R. gundry, published by arrangement with HarperWave, an imprint of HARPERCOLLINS PUBLISHERS. All right reserved.

Première édition française © 2018 Quanto (Presses polytechniques et universitaires romandes)

© Gallimard ltée – Édito, 2018 pour la présente édition

Tous droits réservés

Table des matières

INTRODUCTION
- Ce n’est pas de votre faute

Partie I

Le dilemme du régime alimentaire
- 1
- LA GUERRE ENTRE PLANTES ET ANIMAUX
  - TOUT EST QUESTION DE SURVIE
  - LES PLANTES, MAÎTRES DE LA MANIPULATION
  - LA GUERRE BIOLOGIQUE
  - LES PLANTES PENSENT-ELLES?
  - DES ENNEMIS COMESTIBLES
  - VOUS ÊTES VRAIMENT CE QUE VOUS MANGEZ
  - L’ÉQUILIBRE DU POUVOIR
    - Stratégie d’attaque des lectines n° 1: traverser la paroi intestinale
    - Stratégie d’attaque des lectines n° 2: tromper le système immunitaire par mimétisme moléculaire
    - Stratégie d’attaque des lectines n° 3: interrompre la communication cellulaire
  - UN RÉGIME À BASE DE VÉGÉTAUX
- 2
- LECTINES EN LIBERTÉ
  - DEUX TYPES DE LECTINES
  - QUATRE CHANGEMENTS CATASTROPHIQUES DANS LE RÉGIME ALIMENTAIRE HUMAIN
    - Changement n° 1: La révolution de l’agriculture
    - Changement n° 2: une mutation bovine
    - Changement n° 3: Les plantes du Nouveau Monde
    - Changement n° 4: Les innovations contemporaines
  - POURQUOI MAINTENANT?
  - QU’APPELLE-T-ON UNE NOURRITURE SAINE?
  - COMPRENDRE LA SENSIBILITÉ AU GLUTEN
  - LES CÉRÉALES ET LA PRISE DE POIDS
  - LA LECTINE DU BLÉ LA PLUS DANGEREUSE ET LA PLUS FACILE À ÉVITER N’EST PAS LE GLUTEN
  - L’HISTOIRE COMPLÈTE DES CÉRÉALES COMPLÈTES

LECTINES: NATURELLES OU MANIPULÉES
LES DÉRANGEMENTS CAUSÉS PAR LE GLUTEN
LES TYPES DE PATIENTS
DÉTECTION DES LECTINES
LE FILTRAGE PAR MOTIF (PATTERN MATCHING)
LES SCANNERS DU SYSTÈME IMMUNITAIRES EN PATROUILLE
LA RECHERCHE DES MOTIFS
UN CAS MORTEL DE FAUSSE IDENTITÉ
DE DANGEREUX IMPOSTEURS
LES MOTIFS POSANT PROBLÈME
QU'EST-CE QUI A CHANGÉ?
3
VOS INTESTINS MENACÉS
VOUS ET VOTRE HOLOBIOME: DES AMIS POUR LA VIE
AU TRAVAIL DANS VOTRE TUBE DIGESTIF
CHAQUE CHOSE À SA PLACE
COMMENT LA PAROI INTESTINALE DEVRAIT TRAVAILLER
CE QUI DEVRAIT (ET NE DEVRAIT PAS) FRANCHIR LA PAROI DE VOTRE INTESTIN
LA VIOLATION DE LA PAROI INTESTINALE
L'APPARITION D'UN INDICE
QUI A LÂCHÉ LES CHIENS?
LA CAUSE RÉELLE DES MALADIES AUTO-IMMUNES
UNE RELATION SYMBIOTIQUE
UN GLISSEMENT DANS L'ÉQUILIBRE DES POUVOIRS
LA REVANCHE SUR LES BRISEURS D'INTESTIN
4
APPRENDS À CONNAÎTRE TON ENNEMI Les sept perturbateurs mortels
VIVRE PLUS LONGTEMPS, MAIS EN MOINS BONNE SANTÉ QU'AVANT
DÉGÂTS INVISIBLES, MAIS INSIDIEUX
Perturbateurs mortels n° 1: les antibiotiques à large spectre
LE RISQUE DE L'EFFICACITÉ RÉDUITE
Perturbateurs mortels n° 2: les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Perturbateurs mortels n° 3: les antiacides gastriques
Perturbateurs mortels n° 4: Les édulcorants artificiels
ÉDULCORANTS ARTIFICIELS: LE GOÛT DU SUCRE, MAIS «SANS SUCRE»
ÉCOUTEZ VOTRE HORLOGE INTERNE
Perturbateurs mortels n° 5: les perturbateurs endocriniens
LES CONSERVATEURS PROBLÉMATIQUES
LA DIMINUTION DU TAUX DE VITAMINE D
L'HORMONE DE STOCKAGE DE GRAISSES
CRAIGNEZ CES PHTALATES
DE L'ARSENIC DANS NOTRE NOURRITURE
UNE AUTRE RAISON D'ÉVITER LE PAIN
Perturbateurs mortels n° 6: les aliments génétiquement modifiés et l'herbicide Roundup
DES RÉSULTATS EFFRAYANTS
Perturbateurs mortels n° 7: l'exposition permanente à la lumière bleue
DE MÈCHE AVEC LES LECTINES
5
COMMENT L'ALIMENTATION MODERNE VOUS FAIT GROSSIR (ET VOUS REND MALADE)
UN POIDS NORMAL
LA GUERRE DU POIDS – ET PLUS
L'ÉCHEC DES «RÉGIMES» ET L'ÉNIGME DE L'EXERCICE
DE QUOI PARLE LA RECHERCHE
LES VRAIES RAISONS D'UN CHOIX
LA MEILLEURE FAÇON DE PRENDRE DU POIDS
LE LIEN ENTRE LECTINE, OBÉSITÉ ET MAUVAISE SANTÉ
LA PRÉPARATION À LA GUERRE
LE STOCKAGE DE LA GRAISSE
Une abondance de régimes «performants»
LE PROBLÈME DE LA PLUPART DES RÉGIMES PAUVRES EN SUCRE
UNE AUTRE APPROCHE DE LA RESTRICTION DU SUCRE
GARDEZ LA GRAISSE ET ÉLIMINEZ LES CÉRÉALES COMPLÈTES
CE QUE NOUS PARTAGEONS AVEC LES ÉLÉPHANTS

LA DÉMARCHE ANTI-ÂGE
UN RÉGIME PALÉO DURABLE
QUAND UN SUCRE N'EST-IL PAS UN SUCRE?
D'AUTRES POPULATIONS MINCES À FORTE LONGÉVITÉ
PIZZA ET POULET SONT RESPONSABLES DE L'OBÉSITÉ CHEZ VOS ENFANTS
Partie 2
Présentation du programme paradoxe des plantes (PPP)
6
REVOYEZ VOS HABITUDES
SUIVRE LES RÈGLES
Règle numéro 1: ce que vous cessez de manger a beaucoup plus d'impact sur votre santé que ce que vous commencez à manger.
Règle numéro 2: soignez et nourrissez les bactéries de votre intestin, ils vous en seront reconnaissants et vous nourriront. Après tout, vous êtes leur foyer.
Règle numéro 3: les fruits peuvent être de réelles confiseries.
Règle numéro 4: vous êtes ce que ce que vous mangez, et ce que vous mangez a déjà mangé avant vous.
ON NE PEUT NIER L'ÉVIDENCE
UN FESTIN DE MAÏS
LES COPAINS D'ABORD
UN SURVOL DU PPP
BONNE NOUVELLE POUR LES VÉGÉTARIENS ET LES VEGANS
OUBLIEZ VOS EXCUSES ET SOYEZ INSPIRÉ
Excuse n° 1: «Je suis déjà mince, en forme et actif».
Excuse n° 2: «Je crains que le programme exige de bonnes connaissances du métabolisme humain et des principes de nutrition».
Excuse n° 3: «Je suis trop âgé pour apporter des changements importants dans mes habitudes alimentaires ou autres».
7
PHASE 1 COUP D'ENVOI DU NETTOYAGE DE TROIS JOURS
PHASE 1: STRATÉGIES
Composante 1: le menu

Les légumes
Les protéines
Les graisses et les huiles
Les collations
Les condiments et assaisonnements
Les boissons
Et n'oubliez pas:
SEULEMENT LES MEILLEURS
Composante 2: préparez le «sol» et éradiquez les «mauvaises herbes»
Composante 3: une aide supplémentaire
RÉCOLTER LES RÉCOMPENSES
ASTUCES POUR RÉUSSIR
8
PHASE 2 RÉPARER ET RECONSTITUER
NON, C'EST NON
LE BLANC EST LA BONNE COULEUR
LE ROI DES LECTINES
LE DILEMME DES PRODUITS LAITIERS
LES LECTINES DU NOUVEAU MONDE
LES MAUVAIS GARÇONS NORD-AMÉRICAINS
COMMENT GÉRER LES DANGEREUSES SOLANACÉES
LA FAMILLE DES CUCURBITACÉES
VOUS ÊTES CE QU'ILS ONT MANGÉ
BONNES ET MAUVAISES GRAISSES
LE PROGRAMME: PHASE 2
Continuez à boucher les trous
Continuez à nourrir les bonnes bactéries
Dites adieu aux briseurs d'intestin
Compléments additionnels importants
EN CONCLUSION
SORTEZ DES HABITUDES DU SOUPER
9
PHASE 3 RÉCOLTEZ LES FRUITS
LA PATIENCE SERA RÉCOMPENSÉE
LE PROGRAMME: PHASE 3
TÂTER LE TERRAIN
SEULEMENT EN AMÉRIQUE
UN DEMI-KILO DE VIANDE: PAS QUESTION!
UN COUP D'ŒIL SUR LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

L'EFFET PROTÉINES
DIMINUER SA CONSOMMATION EN PROTÉINES, MAIS JUSQU'À QUEL POINT?
UNE ALTERNATIVE À LA RESTRICTION EN PROTÉINES ANIMALES
UN AUTRE CHOIX
UNE TROISIÈME OPTION
UNE APPROCHE DE SOINS INTENSIFS
10
LE PROGRAMME CÉTOGÈNE DE SOINS INTENSIFS DU PARADOXE DES PLANTES
LES SUPER MITOCHONDRIES
CONFUSION MITOCHONDRIALE
LE CASSE-TÊTE CÉTOGÈNE
MANGER GRAS EST LA CLÉ DU DÉVERROUILLAGE DU STOCK DES GRAISSES
LA RELATION AVEC LE CANCER – ET PLUS
LE DIABÈTE ET LES PROBLÈMES RÉNAUX SONT GUÉRISSABLES
ÉCONOMISEZ VOS REINS
LE PROGRAMME CÉTOGÈNE DE SOINS INTENSIFS DU PARADOXE DES PLANTES
CE QUE VOUS ALLEZ MANGER
Quelques détails supplémentaires
STIMULER LA COMBUSTION DES GRAISSES
UN RÉGIME POUR LA VIE
11
RECOMMANDATIONS SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DU PROGRAMME DU PARADOXE DES PLANTES
LA VITAMINE D3
LES VITAMINES B, EN PARTICULIER LE MÉTHYLFOLATE ET LA MÉTHYLCOBALAMINE
LE G6
Les polyphénols
Les composés phytochimiques des légumes verts
Prébiotiques
Les inhibiteurs de lectines
Défense contre le sucre
Acides gras oméga 3 à longue chaîne

AUTRES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
DES COMPLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR LE RÉGIME CÉTOGÈNE INTENSIF
QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT?
Partie 3
Plans de menus et recettes
EXEMPLES DE MENUS ET RECETTES
Exemples de menus pour la phase 1: Le nettoyage coup d'envoi de trois jours
Exemples de menus pour la phase 2 Réparer et reconstituer
Exemples de menus pour la phase Jeûne vegan modifié de 5 jours: récolter les fruits
Exemples de menus pour le programme cétogène soins intensifs du PPP
LES RECETTES DU PROGRAMME DU PARADOXE DES PLANTES
COMMENT ÉVOLUER DANS VOS HABITUDES D'ACHAT
LES OUTILS DU SUCCÈS
LISTE DES RECETTES
Phase 1 Recettes
Phase 2 Recettes
Déjeuner
Collations et boissons
Plats principaux et hors d'œuvre
Desserts
Phase 1: Recettes du nettoyage coup d'envoi de trois jours
PHASE 1 RECETTES
SMOOTHIE VERT
SALADE DE ROQUETTE AU POULET AVEC VINAIGRETTE AU CITRON
SALADE ROMAINE À L'AVOCAT ET AU POULET AVEC PESTO DE CORIANDRE
POULET-ROQUETTE-AVOCAT DANS UN WRAP DE FEUILLE D'ALGUE AVEC TREMPETTE À LA CORIANDRE
FEUILLES DE LAITUE ROMAINE AU GUACAMOLE
CHOUX DE BRUXELLES CITRONNÉS, CHOU KALE ET OIGNONS AVEC «STEAK» DE CHOU
SAUTÉ DE CHOU AU SAUMON ET À L'AVOCAT

BROCOLIS RÔTIS AVEC «RIZ» DE CHOU-FLEUR ET SAUTÉ D'OIGNONS
PHASE 2 RECETTES Déjeuner
MUFFIN À LA FARINE DE NOIX DE COCO ET D'AMANDE DANS UNE TASSE
MUFFIN AUX CANNEBERGES ET À L'ORANGE
MUFFIN À LA CANNELLE ET AUX GRAINES DE LIN DANS UNE TASSE
MUFFINS «VERTS» À L'ŒUF ET À LA DINDE
SMOOTHIE PARADOXE
CRÊPES PARFAITES AU PLANTAIN
COLLATION
LES CRAQUELINS PARADOXE
MON CÉLÈBRE MÉLANGE DE NOIX
BOISSONS
LE CAPPUCCINO DU MATIN
SPRITZER PÉTILLANT AU VINAIGRE BALSAMIQUE
PLAT PRINCIPAL ET ACCOMPAGNEMENTS
SOUPE DE JEUNES POUSSES DE CÉLERI-RAVE
SALADE DE SORGHO AVEC SALADE TRÉVISE
SOUPE DE CHAMPIGNONS «CRUS»
PIZZA AUX ÉPINARDS AVEC PÂTE DE CHOU-FLEUR
MINI «PIZZAS» DE CHAMPIGNONS PORTOBELLO GRILLÉS AU PESTO
BURGERS PROTÉINÉS AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOIX
PURÉE DE CHOU-FLEUR RÔTI PARFUMÉE AU PARMESAN
HARICOTS DE LIMA À LA PRESSION AVEC CHOU KALE ET DINDE
GÂTEAUX DE MILLET
CHOU-RAVE À LA POIRE CROQUANTE ET AUX NOIX
DES BLOQUEUSES DE LECTINES:LES CROUSTILLES D'OKRA CUITES AU FOUR
CURRY DE LÉGUMES AVEC «NOUILLES» DE PATATES DOUCES
CŒURS D'ARTICHAUTS «FRITS» CUITS AU FOUR

GAUFRES À LA FARINE DE MANIOC AVEC COLLAGÈNE
«STEAKS» GRILLÉS DE CHOU-FLEUR MARINÉ
DESSERTS
LE MIRACLE RICE EN DEUX VERSIONS
«CRÈME GLACÉE» À LA MENTHE ET À L'AVOCAT AVEC PÉPITES DE CHOCOLAT
GÂTEAU SANS FARINE AU BEURRE D'AMANDE ET AU CHOCOLAT
REMERCIEMENTS
NOTES
Introduction
1. La guerre entre plantes et animaux
2. Lectines en liberté
3. Vos intestins menacés
4. Apprends à connaître ton ennemi
5. Comment l'alimentation moderne vous fait grossir (et vous rend malade)
6. Revoyez vos habitudes
7. Phase 1: Coup d'envoi du nettoyage de trois jours
8. Phase 2: Réparer et reconstituer
9. Phase 3: Récoltez les fruits
10. Le programme cétogène de soins intensifs du paradoxe des plantes
11. Recommandations sur les compléments alimentaires du programme du paradoxe des plantes
À PROPOS DE L'AUTEUR

INTRODUCTION

Ce n'est pas de votre faute

Quelle serait votre réaction si je vous disais que toutes vos certitudes sur l'alimentation, la santé et le poids sont fausses? J'ai cru moi-même en ces mensonges, pendant des décennies. J'avais une alimentation saine (étant chirurgien cardiaque), je ne fréquentais qu'exceptionnellement les chaînes de restauration rapide et je ne consommais que des produits laitiers allégés et des céréales complètes. Je faisais beaucoup d'exercice, courais 45 kilomètres par semaine et m'épuisais tous les jours à la salle de gym. En dépit de mon surpoids, de ma tension, de mes migraines, de mon arthrite, de mon taux de cholestérol élevé et de mon diabète, j'étais persuadé que j'agissais comme il le fallait (confidence: j'ai maintenant perdu 35 kilos et ne souffre plus d'aucun de ces problèmes de santé). Mais une petite voix dans ma tête ne cessait de me demander: «Puisque je fais tout ce qu'il faut, pourquoi tout cela m'arrive-t-il?»

Cette question vous rappelle-t-elle également quelque chose?

Si vous lisez ce livre, vous suspectez sans doute que quelque chose ne va pas, sans savoir exactement quoi. Peut-être ne parvenez-vous pas à maîtriser vos fringales ou votre envie compulsive de certains aliments. Les régimes à faible teneur en sucre, en graisse, à faible indice glycémique, ou encore le régime Paléo et bien d'autres se sont tous avérés inutiles et

impossibles à suivre. Les kilos superflus reviennent sitôt perdus, et rien, ni la course, ni toutes autres formes d'exercices, telles que la marche rapide, les haltères, l'aérobic, le cross, le yoga ou encore le *spinning*, n'en viennent à bout.

Le surpoids (ou, à l'inverse, une maigreur extrême) est un problème sérieux, mais peut-être êtes-vous davantage préoccupé par certaines de vos intolérances à la nourriture, vos fringales, vos problèmes digestifs ou de concentration, vos maux de tête, votre manque d'énergie, vos articulations douloureuses (ou leur raideur au matin), votre acné de l'adulte et bien d'autres soucis dont vous ne parvenez pas à vous débarrasser. Ou peut-être souffrez-vous d'une ou plusieurs maladies auto-immunes, de troubles tels qu'un diabète de type 1 ou 2, d'un syndrome métabolique, d'un problème hormonal ou thyroïdien, d'asthme ou encore d'allergies. Votre mauvaise santé et votre surpoids peuvent de surcroît vous culpabiliser, mais rassurez-vous: vous n'êtes pas le seul dans ce cas.

Tout est sur le point de changer. Bienvenue dans le paradoxe des plantes. Avant toute chose, dites-vous bien que vous n'êtes pas responsable de ce qui vous arrive.

Je peux apporter une solution à ces problèmes, mais préparez-vous à remettre en question vos certitudes quant à la définition d'une vie saine. Ce que vous allez apprendre va sans doute ébranler des certitudes bien ancrées et vous faire découvrir des concepts qui vont pour le moins vous surprendre. Vous découvrirez pourquoi vous êtes en mauvaise santé, fatigué, sans énergie, en surpoids ou trop maigre, la tête vide ou douloureuse. Une fois que vous aurez identifié et

éliminé tout ce qui vous empêche de jouir d'une santé parfaite, votre vie s'en trouvera changée.

En toute modestie, je pense avoir découvert l'origine commune à beaucoup de nos problèmes de santé. Cette découverte repose sur de nombreuses recherches, incluant mes propres publications parues dans diverses revues médicales reconnues. Les «experts» de la santé ont pointé du doigt notre paresse, notre dépendance à la malbouffe, notre consommation de boissons trop riches en sirop de maïs, à forte teneur en fructose, ou la présence de toxines dans notre environnement comme origines possibles de beaucoup de nos maux actuels. Malheureusement, ils avaient tort (ce qui ne veut pas dire bien entendu que ces facteurs ne *contribuent* pas à notre mauvaise santé). La véritable cause est ailleurs, et si bien cachée que vous ne l'auriez jamais suspectée.

Dès le milieu des années 1960, nous avons assisté à une progression rampante de l'obésité, des diabètes de type 1 et 2, des maladies auto-immunes, de l'asthme, de l'ostéoporose, des allergies et de maladies du sinus, de l'arthrite, du cancer, des problèmes cardiaques, de la maladie de Parkinson et de la démence. Cette période a également coïncidé avec des changements, imperceptibles en apparence, dans notre alimentation et nos produits d'hygiène. C'est là que se trouve la raison du déclin général de notre santé et de l'accroissement de notre poids en à peine quelques décennies. Celle-ci a un nom: des protéines végétales appelées lectines.

Vous n'avez probablement jamais entendu parler des lectines, mais le mot *gluten* – une lectine parmi des milliers d'autres – vous est certainement familier. On trouve les lectines dans la plupart des plantes, mais également dans

beaucoup d'autres aliments. Elles sont en réalité présentes dans la grande majorité des aliments que nous consommons couramment, comme la viande, la volaille et le poisson. Elles ont entre autres fonctions de mettre à pied d'égalité plantes et animaux dans la guerre qui les opposent. Avant même que l'homme ne fasse son apparition sur Terre, les plantes se protégeaient déjà des insectes prédateurs en sécrétant des toxines. Parmi celles-ci, les lectines, présentes notamment dans les graines, ainsi que dans d'autres parties de la plante.

Il se trouve que ces toxines végétales, qui peuvent tuer ou immobiliser un insecte, ont également la capacité de détériorer votre santé sans que vous ne vous en rendiez compte, tout comme d'impacter votre poids de façon insidieuse. Voici ce que j'appelle le paradoxe des plantes car, si beaucoup de végétaux nous sont bénéfiques – et constituent la base de mon programme – d'autres, naturellement considérés comme parties prenantes d'une «alimentation saine», sont en réalité à l'origine de votre mauvaise santé et de votre surpoids. C'est ainsi: la plupart des plantes n'aspirent qu'à vous rendre malade. Autre paradoxe: consommés en petites quantités, certains végétaux vous seront bénéfiques, mais ça ne sera plus le cas s'ils sont absorbés en volume plus important.

Nous reviendrons bientôt plus en détail à ce propos.

Vous a-t-on déjà dit: «Tu n'es pas toi-même aujourd'hui»? Comme vous allez le voir, vous n'êtes en effet plus vraiment «vous-même», et ce en raison de subtils changements intervenus dans nos aliments, de la manière dont ils sont préparés et de l'usage de certains produits d'hygiène et de médicaments censés améliorer notre santé. Pour reprendre un terme informatique, vous avez en quelque sorte été «piraté».

L'ensemble des cellules de votre organisme, les informations qu'elles échangent et la façon dont elles communiquent ont en réalité été altérés.

Heureusement, ces dégâts sont réversibles; votre corps guérira et vous retrouverez une vie et un poids normal. Commençons par prendre un peu de recul – beaucoup même – avant d'aller de l'avant. Nous avons emprunté une mauvaise voie il y a des milliers d'années et avons ensuite persisté, presque à chaque occasion, à choisir la mauvaise direction (je précise que le régime Paléo est tout à fait étranger à mon propos). Ce livre va vous donner l'itinéraire à suivre pour retrouver le bon chemin, en commençant par la dépendance excessive à certains aliments constituant aujourd'hui l'essentiel de notre alimentation.

Ce que vous venez de lire peut vous sembler difficile à croire et vous vous demandez sans doute à ce stade ce qui m'a conduit à de telles affirmations, voire même si je suis réellement médecin. Je le suis, je vous l'assure. Pour résumer brièvement mon parcours, j'ai achevé mes études à l'Université de Yale avant de devenir docteur en médecine de la Faculté de médecine de géorgie, et de prendre part au programme de chirurgie thoracique de l'Université du Michigan. J'ai plus tard gagné une bourse universitaire de recherche au NIH (*National Institute of Health*) et j'ai été pendant 16 ans professeur de chirurgie et de pédiatrie, ainsi que chef de service en chirurgie cardiothoracique au Centre médical universitaire de Loma Linda (*Loma Linda University School of Medecine*), où j'ai soigné des dizaines de milliers de patients souffrant de divers problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, cancers, maladies auto-immunes, diabètes, obésité). C'est alors

que j'ai pris la décision de quitter Loma Linda, à la surprise de mes collègues.

Pourquoi un praticien en médecine conventionnelle quitterait-il le poste important qu'il occupe dans un centre médical de prestige? Quand j'ai pris en main ma propre santé et que je suis passé d'obèse à mince, quelque chose en moi a changé: j'ai réalisé que je pouvais venir à bout de certaines maladies cardiaques par l'intermédiaire d'un régime plutôt que par la chirurgie. J'ai alors fondé l'Institut international du cœur et du poumon (*International Heart and Lung Institute)* à Palm Springs et à Santa Barbara, en Californie, où se trouve le Centre de médecine réparatrice (*Center for Restorative Health)*. J'ai publié mon premier livre, *Dr Gundry's Diet Evolution: Turn Off the genes That Are Killing You and Your Waistline*, qui décrivait les changements survenus sur mon cœur, mon diabète et mon obésité, tout comme chez d'autres patients qui avaient suivi mon programme alimentaire. Ces métamorphoses ont révolutionné ma pratique médicale, tout comme la vie de centaines de milliers de lecteurs. Ceci m'a aussi aidé à trouver le chemin qui a finalement conduit à *ce* livre.

En plus de mon activité de médecin, je suis également chercheur et inventeur de nombreux appareils destinés à protéger le cœur lors d'interventions cardiaques chirurgicales. Avec mon ancien partenaire, Leonard Bailey, j'ai fait plus de transplantations cardiaques pédiatriques que n'importe qui au monde. Je suis en possession de multiples brevets d'équipements médicaux et j'ai écrit de nombreux articles sur l'immunologie des transplantations et la xénotransplantation. Ces termes compliqués se rapportent aux méthodes permettant de tromper le système immunitaire d'une espèce afin qu'elle

accepte les organes d'une autre espèce. grâce à mon travail sur la xénotransplantation, je détiens le record de survie d'un babouin sur lequel on a transplanté un cœur de porc. Alors oui, je sais comment tromper le système immunitaire, mais également comment le réparer.

Contrairement à tant d'auteurs et soi-disant experts en santé, ceci n'est pas mon premier rodéo. La thèse que j'ai soutenue à l'Université de Yale avait pour sujet l'influence de la disponibilité saisonnière de la nourriture sur l'évolution des grands singes vers l'homme moderne. Au travers de mon expérience de chirurgien cardiaque, de cardiologue et d'immunologue, j'ai pu comprendre la façon dont le système immunitaire distingue ce qui est bon de ce qui ne l'est pas. La richesse de ces expériences m'a rendu particulièrement compétent pour mettre à jour les solutions aux problèmes de santé et de poids présentées dans ce livre.

Au cours de mon activité, je me suis aperçu que de nombreux patients qui avaient suivi mon régime pour soigner des maladies coronariennes, l'hypertension ou le diabète (ou les deux, voire les trois à la fois) témoignaient de la disparition de leur arthrite et de leurs brûlures d'estomac. Ils avaient également remarqué que leur humeur était meilleure et que leurs problèmes intestinaux récurrents avaient disparu. Leur excès de poids s'était envolé, sans effort, tout comme leurs fringales. En étudiant les résultats des examens de laboratoire que j'avais mis au point pour chacun de mes patients, et pour lesquels j'avais sélectionné certains aliments, des tendances m'ont frappé. J'ai alors commencé à bricoler mon premier programme alimentaire.

Bien que ces résultats aient été encourageants, je ne me suis pas contenté de constater les améliorations observées chez mes patients et j'ai voulu aller plus au fond des choses. Qu'avait-il été altéré au point de les rendre malades et obèses? Lesquels des «bons» ou des «mauvais» aliments que j'avais proposés à mes patients leur avaient rendu la santé? Plus important encore, lesquels de ceux que j'avais éliminés étaient à l'origine du problème? Et enfin, quels facteurs extérieurs pouvaient être également impliqués?

Un examen minutieux des antécédents de mes patients, de leur condition physique, de leurs examens de laboratoire et de la souplesse de leurs vaisseaux sanguins m'a convaincu que la plupart d'entre eux (tout comme vous probablement) étaient littéralement en conflit avec eux-mêmes, en raison d'éléments perturbateurs interférant avec la capacité naturelle du corps à se guérir lui-même. Ces perturbateurs ont un lien avec la manière dont les animaux que nous consommons sont nourris, et les aliments que nous considérons comme sains, tels que les céréales complètes, les lentilles et les autres légumineuses, ainsi qu'une multitude d'éléments chimiques parmi lesquels des herbicides comme le Roundup et les antibiotiques à large spectre. J'ai découvert en outre que les antiacides, l'aspirine et autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ont complètement transformé l'environnement de nos intestins.

Au cours des 15 dernières années, j'ai présenté mes découvertes lors de prestigieuses conférences académiques médicales telles que celle de l'Association américaine du cœur (*American Heart Association*) et les ai publiées dans des

revues médicales reconnues, tout en affinant mon programme[1]. Je suis devenu un expert reconnu du microbiome humain, c'est-à-dire des bactéries et des organismes qui vivent en vous et sur vous.

Le programme du paradoxe des plantes (PPP) consiste en la consommation de nombreux végétaux, d'une quantité limitée de sources protéiques de haute qualité, de certains fruits (de saison uniquement), de noix, de certains produits laitiers, ainsi que d'huiles. Les aliments que je supprime sont tout aussi importants, tout au moins au début, à savoir les céréales et les farines qui en dérivent, les pseudo-céréales, les lentilles et les autres légumineuses (y compris tous les produits dérivés du soya), les fruits que nous appelons légumes (tomates, poivrons et assimilés) ainsi que les huiles raffinées.

Vous êtes sans doute impatients de démarrer ce programme, mais vos chances de réussite seront plus importantes encore si vous connaissez au préalable l'origine de vos problèmes. Alors, avant d'arriver à la «solution», je vais tout d'abord, dans la partie I, vous exposer l'histoire des responsables de vos troubles et vous expliquer les phénomènes qu'ils ont provoqués chez la plupart d'entre nous au cours des dernières décennies. Dans la partie II, vous apprendrez comment démarrer un programme de nettoyage de trois jours. Vous découvrirez comment réparer votre intestin endommagé et alimenter convenablement votre microbiome, notamment grâce à des aliments riches en amidons résistants et qui vous aideront à vous sentir rassasié tout en évitant le surpoids. Une fois que vous aurez stabilisé votre santé, vous passerez à la phase 3, qui deviendra votre feuille de route vers la longévité. Le

programme inclut des jeûnes réguliers afin d'accorder de petites pauses à vos intestins. Ce jeûne permet également aux mitochondries de vos cellules et de votre cerveau (les mitochondries sont en quelque sorte les centrales énergétiques de nos cellules) de profiter d'un repos bien mérité. Pour ceux d'entre vous qui souffrent de graves problèmes de santé, j'ai ajouté un chapitre, le programme cétogène de soins intensifs du paradoxe des plantes. Vous trouverez dans la partie III des menus et des recettes simples et délicieuses pour accompagner les trois phases du programme. Ils vous feront oublier ces aliments qui vous ont jusqu'à présent fait grossir et rendus malades.

Bien que le changement de vos habitudes alimentaires soit une composante essentielle de ce programme, je ferai également d'autres recommandations, telles que l'élimination de certains médicaments en vente libre dans le commerce, ainsi que de certains produits d'hygiène. Suivez le programme intégralement et je vous promets que vous résoudrez la plupart, sinon l'ensemble de vos problèmes de santé, que vous retrouverez un poids idéal, ainsi que votre énergie et votre bonne humeur. Une fois que vous aurez commencé à éprouver les effets de cette nouvelle approche alimentaire – mes patients commencent à se sentir mieux et perdent du poids en quelques jours – vous comprendrez les remarquables changements qui s'opèrent lorsque vous procurez à votre corps (et à votre microbiome) les aliments qui lui conviennent. Vous éliminerez dans le même temps les éléments perturbateurs, ainsi que tous les composés qui vous empêchent de profiter d'une vie longue et saine.

Tournez la page, cette expérience va changer votre vie.

Partie I

Le dilemme du régime alimentaire

1

LA GUERRE ENTRE PLANTES ET ANIMAUX

Le titre de ce chapitre peut vous surprendre, mais vous n'êtes pas tombé par erreur sur un manuel de botanique ni sur une séquence du film *Avatar*. Si vous vous demandez en quoi la physiologie des plantes vous concerne – et je ne parle même pas ici des éventuelles intentions de celles-ci – alors bouclez vos ceintures, nous partons pour un bref voyage vers les 400 derniers millions d'années. Vous comprendrez au passage que les feuilles, les fruits, les graines ou toute autre partie végétale comestible n'ont jamais eu pour objectif initial de nous servir de repas. Au contraire, les plantes se défendent contre les prédateurs que nous sommes, grâce à des substances toxiques.

Je tiens avant tout à préciser un point important. Il est évident que la consommation de certaines plantes est indispensable à notre santé, mais c'est précisément là que réside le paradoxe. Ces plantes sont essentielles et nous procurent la plupart des centaines de vitamines, de minéraux et d'antioxydants dont nous avons besoin, à la fois pour notre survie, mais également pour notre bien-être. Au cours des 15 dernières années, plus de 10 000 de mes patients ont constaté qu'en suivant mon programme, ils perdaient du poids et que leurs problèmes de santé s'amélioraient. Parallèlement, ceux dont les problèmes digestifs les empêchaient de grossir sont enfin parvenus à atteindre et à conserver un poids normal. À la différence du régime Paléo et d'autres régimes pauvres en

sucres ou cétogènes (pauvres en glucides et riches en graisses), tous basés sur la consommation d'une grande quantité de viande, votre alimentation va se composer pour l'essentiel de certaines plantes, d'une petite quantité de poisson sauvage et de coquillages et de temps à autre d'un peu de viande de bétail nourri à l'herbe. J'ai également indiqué des variantes végétariennes et veganes.

Commençons par un fait surprenant: plus je réduisais la quantité de fruits consommés par mes patients, mieux ils se portaient et plus leur cholestérol et leur insuffisance rénale s'amélioraient. De même, plus je réduisais les légumes à graines comme le concombre et la courge, mieux ils se sentaient, plus ils perdaient du poids et plus leur taux de cholestérol diminuait (notez au passage que les végétaux à graines comme la tomate, le concombre, la courge ou les haricots verts sont en réalité, d'un point de vue botanique, des fruits). En outre, plus mes patients consommaient de coquillages et de jaunes d'œufs, plus leur taux de cholestérol chutait. Oui, la consommation de coquillages et de jaunes d'œufs fait diminuer considérablement le cholestérol[1]. Je vous avais prévenus: oubliez tout ce que vous pensiez savoir.

TOUT EST QUESTION DE SURVIE

Chaque être vivant est doté de l'instinct de survie et de transmission de ses gènes aux générations suivantes. Nous pensons que les plantes sont nos alliées parce qu'elles nous nourrissent; en réalité, elles considèrent tous leurs prédateurs, nous y compris, comme leurs ennemis. Et c'est là le cœur du dilemme auquel nous devons faire face, nous, mangeurs de

plantes: ces mêmes aliments dont nous avons besoin pour notre alimentation essaient de nous dissuader de les consommer, eux et leur progéniture. Le résultat est une bataille incessante entre règne animal et végétal.

Certaines des plantes ou des fruits dont nous nous nourrissons contiennent donc des substances susceptibles de nous nuire. Nous négligeons ce paradoxe depuis presque 10 000 ans. Le gluten est bien entendu l'un des exemples typiques de substance végétale pouvant poser problème chez certaines personnes, comme la mode actuelle du «sans gluten» le montre. Mais le gluten n'est que l'une des très nombreuses protéines végétales appelées lectines, et l'un des facteurs du «paradoxe des plantes», lequel nous a bien leurrés, comme vous allez le constater.

Le programme présenté dans ce livre offre une approche à la fois globale et nuancée de la façon dont les plantes peuvent parfois nous nuire; il met également en évidence le lien entre les lectines (et d'autres substances chimiques défensives végétales), la prise de poids et la maladie. Les humains, comme tous les autres consommateurs de plantes, ne sont pas les seuls dont l'existence est programmée. Pour dire les choses simplement, les plantes ne veulent pas être mangées. À l'instar des autres êtres vivants, leur objectif est de donner naissance à une nouvelle génération. Elles ont pour cela mis au point des méthodes diaboliquement habiles pour se protéger des prédateurs. Encore une fois, je ne suis pas opposé aux plantes, et si vous déjeuniez avec moi vous verriez à quel point j'en suis un prédateur convaincu. Ceci dit, je vais vous guider dans le monde complexe des plantes pour vous apprendre lesquelles sont vos amies, lesquelles sont vos ennemies et lesquelles

peuvent être domptées d'une façon ou d'une autre, par le biais de préparations ou en ne les consommant qu'en saison.

Au cours du jeu mortel qui se déroule entre un prédateur et sa proie, une gazelle adulte peut parfois distancer une lionne affamée, un moineau vigilant peut s'envoler alors qu'il est menacé par un chat domestique et une moufette aveugler temporairement un renard grâce à un jet de liquide puant. La proie a donc ses chances, mais qu'en est-il lorsque celle-ci est une plante? Est-elle sans défense? Absolument pas.

Les végétaux sont apparus sur Terre il y a près de 450 millions d'années[2], bien avant que les premiers insectes ne fassent leur apparition 90 millions d'années plus tard. Avant l'arrivée de ces prédateurs, la Terre devait être un vrai paradis pour les plantes. Nul besoin de courir, de se cacher ou de se battre, elles pouvaient pousser, se développer et produire d'innombrables graines destinées à assurer la génération suivante de leur espèce, sans contraintes ni limites. Tout a changé lorsque sont apparus les insectes, puis les autres animaux, ainsi que nos premiers ancêtres. Ces espèces ont considéré les plantes et leurs graines comme une excellente source d'alimentation. Et bien que les plantes n'aient pas plus que vous l'envie d'être mangées, les animaux ont eu l'avantage de leurs ailes et de leurs pattes pour dévorer ces végétaux incapables de s'échapper.

Pas si vite. Les plantes ne se sont pas laissées faire. Elles ont mis au point un formidable dispositif de stratégies défensives pour se protéger, ainsi que leurs graines, des prédateurs de toutes sortes et de toutes tailles, parmi lesquels les humains. Les plantes peuvent utiliser un ensemble de leurres physiques,

comme la couleur, pour se fondre dans leur environnement. Ou développer une texture déplaisante, collante comme la résine ou la sève, dans lesquelles les insectes s'engluent. Ou encore disparaître sous le sable ou la terre[3], ou tout simplement faire confiance à leur enveloppe coriace, comme la noix de coco ou à leurs feuilles piquantes, comme l'artichaut.

D'autres stratégies de défense sont beaucoup plus subtiles. Les végétaux sont d'excellents chimistes (voire même des alchimistes, puisqu'ils peuvent transformer les rayons du soleil en matière). Ils ont évolué en développant un arsenal biologique destiné à repousser les prédateurs – en les empoisonnant, en les paralysant ou en les désorientant – ou à limiter leur propre digestibilité. Ces stratégies à la fois physiques et chimiques sont remarquablement efficaces pour repousser les prédateurs.

Les premiers prédateurs étant les insectes, les plantes ont développé des lectines destinées à paralyser toute infortunée bestiole tentée de les manger. Bien entendu, les mammifères n'ont pas la même taille que les insectes, mais ils en subissent néanmoins les effets. Nous ne serons pas paralysés par la sécrétion d'une plante quelques minutes après l'avoir ingérée, bien qu'une simple arachide (une lectine) soit en mesure de tuer certaines personnes. Nous ne sommes toutefois pas protégés des effets à long terme de la consommation de certains végétaux. La quantité gigantesque de cellules qui constituent notre corps de mammifère peut masquer les effets dévastateurs de cette alimentation durant des années. Et quand cela arrive, nous n'en sommes pas toujours conscients.

J'ai découvert cette relation par l'intermédiaire de plusieurs centaines de mes patients, qui ont réagi presque immédiatement et de façon souvent surprenante à ces composés végétaux perfides. Raison pour laquelle j'appelle ces patients mes «canaris». Les mineurs de charbon utilisaient un canari en cage parce que les oiseaux sont particulièrement sensibles à l'effet létal du monoxyde de carbone et du méthane. Tant que le canari chantait, les mineurs se sentaient en sécurité; si son chant cessait, c'était le signal qu'il fallait évacuer la mine de toute urgence. Mes «canaris» sont mes patients plus sensibles que la moyenne à certaines lectines, ce qui est un avantage quand on doit trouver rapidement de l'aide. Vous les rencontrerez au fur et à mesure des *success stories* rapportées dans ce livre (leurs noms ont été changés afin de protéger leur anonymat).

SUCCESS STORY

UN CANARI MALHEUREUX SE REMET À CHANTER

Paul G., 33 ans, est informaticien et avait des activités régulières de plein air. Quand il a été atteint par le syndrome de Potts (chutes brutales de tension), il est devenu allergique à presque tout et sujet à de régulières poussées d'urticaire. Il ne pouvait plus sortir de chez lui, ni aller chez ses parents sans souffrir de réactions violentes. Son taux de cortisol était devenu dangereusement élevé, tout comme ses marqueurs inflammatoires, et son intolérance à la plupart des aliments l'avait rendu très maigre. Après dix mois de programme, son syndrome de Potts avait disparu, et ses

marqueurs et son niveau de cortisol redevenus normaux. Il n'a plus besoin de médicaments, a pu reprendre le camping et ses autres activités d'extérieur. Il regagne du poids et peut maintenant se déplacer sans contrainte, ni risque de réaction allergique.

LES PLANTES, MAÎTRES DE LA MANIPULATION

Une petite leçon de botanique: les graines sont en fait les «bébés» de la plante qui assureront la génération suivante (non, je ne suis ni sentimental, ni anthropomorphe, les botanistes et autres scientifiques se réfèrent souvent aux graines en employant le terme de «bébé»). La vie est difficile pour ces plantes en devenir, et c'est pourquoi elles sont produites en quantité bien supérieure à celle qui prendra effectivement racine. Les graines peuvent être divisées en deux catégories. Certaines sont des bébés destinés à être mangés par les prédateurs. Ces graines sont protégées d'une enveloppe qui les aide à survivre au voyage le long du tube digestif de leurs prédateurs, bien qu'un «gros bébé» comme une graine de pêche ne sera pas avalé, mais simplement laissé sur place. D'autres sont les «bébés nus», dépourvus d'enveloppe protectrice. Et ceux-ci, la plante ne veut *pas* qu'ils soient mangés.

Les arbres fruitiers dont les graines sont enfermées dans une enveloppe appartiennent au premier type. La plante mère espère que des animaux mangeront les graines avant qu'elles ne tombent au sol. L'objectif est que les bébés se retrouvent à quelque distance de la plante mère pour éviter qu'ils n'entrent en compétition avec elle pour l'ensoleillement, l'humidité et les

nutriments. Une espèce a d'autant plus de chances de survivre qu'elle augmente son aire de dispersion. Si la graine ingérée reste intacte, elle émerge de l'animal dans ses excréments et a alors une chance de pousser.

Ces plantes, grâce à leur enveloppe protectrice, n'ont pas besoin de recourir à des stratégies de défense chimique. C'est même tout l'opposé: elles utilisent divers moyens pour attirer l'attention du prédateur, l'encourageant ainsi à consommer leur progéniture. L'un de ces stratagèmes est la couleur (raison pour laquelle tous les animaux qui se nourrissent de fruits distinguent les couleurs[4]). Afin que ses bébés ne soient pas mangés avant que leur pellicule protectrice n'ait fini de durcir, la plante prend la couleur d'un fruit immature (le plus souvent vert) pour faire passer le message «*pas encore*» au prédateur. Dans l'éventualité où le prédateur ne serait pas en mesure d'interpréter ce signal, la plante augmente également le niveau de toxines dans le fruit vert pour rappeler que ce n'est pas le bon moment de le consommer. Avant que des fruits comme les pommes granny Smith n'arrivent sur le marché, les jeunes de ma génération qui mangeaient des pommes vertes apprenaient à leurs dépens – à savoir une bonne diarrhée – qu'il ne fallait pas manger un fruit avant qu'il ne soit mûr.

Alors, quel est le *bon* moment pour consommer un fruit? Cette fois encore, la plante utilise la couleur pour signaler que celui-ci est mûr, signe que l'enveloppe de la graine a durci et que le taux de sucre qu'elle contient est à son maximum. Étonnamment, la plante a choisi, pour son propre sucre, de fabriquer du fructose plutôt que du glucose. Le glucose augmente le niveau d'insuline chez les primates et les humains,

ce qui accroit le taux de leptine, une hormone «coupe-faim». Mais tel n'est pas le cas du fructose. Résultat, le prédateur ne reçoit pas de message de satiété l'incitant à arrêter de manger (vous ne serez donc pas étonnés d'apprendre que le seul moment où les grands singes grossissent est la période de l'année durant laquelle les fruits sont à maturité). Le marché est gagnant-gagnant pour le prédateur et sa proie. L'animal absorbe plus de calories, et comme il ne cesse de manger de plus en plus de fruits et donc d'absorber de plus en plus de graines, la plante augmente d'autant ses chances de disperser un grand nombre de ses bébés. Bien sûr, ce n'est plus un marché gagnant-gagnant pour la plupart des hommes modernes, qui n'ont pas besoin des calories supplémentaires procurées par ces fruits mûrs si essentiels aux chasseurs-cueilleurs d'autrefois et aux grands singes. En supposant que nous ayons encore besoin de ces calories, la plupart des fruits n'étaient disponibles, jusqu'aux dernières décennies, qu'une fois par an, c'est-à-dire en été. Comme vous allez le comprendre, une disponibilité permanente est dangereuse car elle vous rend malade – et gros.

TOUT EST DANS LE CHOIX DU MOMENT… MAIS L'APPARENCE PEUT ÊTRE TROMPEUSE.

Les plantes utilisent donc la couleur pour indiquer que leurs fruits sont prêts à être cueillis, signe que la couche protectrice des graines est suffisamment solide et a toutes les chances de traverser le tube digestif du prédateur en restant indemne. Le vert signifie «stop» et le rouge (ainsi que l'orange et le jaune) veut dire «mange-moi!». Rouge, orange et jaune évoquent la douceur et

suscitent le désir dans votre cerveau, un concept que le marché connaît et utilise depuis longtemps. La prochaine fois que vous vous trouverez au rayon collations d'un supermarché, observez les emballages et la signalétique. Vous constaterez que ces deux formes de marketing sont dominées par ces couleurs chaudes.

Les plantes nous ont appris depuis longtemps à associer le rouge, le jaune et l'orange à la maturité. Cependant, quand vous achetez des fruits en Amérique du Nord en décembre, il est probable qu'ils aient poussé au Chili ou dans un autre pays de l'hémisphère sud, où ils ont été cueillis presque verts et ont reçu un nuage d'oxyde d'éthylène une fois arrivés à destination. L'oxyde d'éthylène modifie la couleur afin de donner l'illusion que le fruit est mûr et prêt à être consommé mais sa teneur en lectines reste élevée car l'enveloppe protectrice de la graine n'est pas arrivée à maturité. Le fruit n'a donc pas reçu l'information qu'il devait diminuer sa teneur en lectines de la part de la plante mère. Quand le fruit mûrit naturellement, la plante dont il est issu réduit la quantité de lectines des graines et de la peau, puis communique cette information en changeant de couleur.

À l'opposé, les gaz modifient artificiellement la couleur du fruit sans modifier l'activité du système de protection constitué par les lectines. En raison de leur forte teneur en lectines, consommer des fruits cueillis trop tôt est nuisible pour la santé. Il vous est recommandé dans la partie II de ne manger que des fruits cultivés localement et ce uniquement pendant la période de leur maturité naturelle. En Europe, la plupart des fruits hors saison sont

cultivés en Israël ou en Afrique du Nord. Leur transport n'excède pas quelques jours, ils peuvent donc être cueillis à maturité sans avoir besoin de gaz. La consommation des fruits mûris naturellement, donc à faible taux de lectines, pourrait expliquer pourquoi les Européens sont globalement en meilleure santé et plus minces que nous ne le sommes de l'autre côté de l'Atlantique.

LA GUERRE BIOLOGIQUE

Quand les graines ne sont pas protégées, les plantes usent d'une stratégie différente. Ces herbes, plantes rampantes ou autres qui poussent dans les champs ont déjà choisi un endroit fertile pour se développer. Elles veulent donc que leurs bébés tombent au même endroit et s'y enracinent. Les parents meurent pendant l'hiver, les bébés apparaissent à la saison suivante et remplacent la génération précédente. Il n'y a aucun avantage pour elles à être transportées ailleurs. Aussi doivent-elles dissuader les insectes et autres animaux de consommer leurs bébés ou de les déplacer. Dépourvues d'enveloppes dures, les graines nues contiennent un ou plusieurs produits chimiques destinés à affaiblir leurs prédateurs, à les paralyser ou à les rendre si malades qu'ils ne feront pas l'erreur de les consommer à nouveau. Ces substances incluent des phytates, souvent appelés facteurs antinutritionnels et qui empêchent l'absorption des sels minéraux, des inhibiteurs de trypsine qui empêchent les enzymes digestives de faire leur travail et interfèrent dans la croissance des prédateurs, ainsi que des lectines dont le but est de perturber la communication cellulaire en provoquant, entre autres, des trous dans la paroi

intestinale (un problème connu sous le nom d'intestin perméable). Les céréales complètes présentent ces trois produits de défense dans l'enveloppe fibreuse de leur son (raison pour laquelle croire aux «bienfaits des céréales complètes» est une erreur, comme nous le verrons au chapitre 2).

Les tanins qui donnent un goût amer aux plantes ainsi que les alcaloïdes contenus dans les tiges et dans les feuilles de la famille des solanacées dissuadent également les prédateurs. Vous savez peut-être déjà que les tomates, les pommes de terre, les aubergines et les poivrons appartenant à cette famille très prisée en cuisine sont hautement inflammatoires. Nous reviendrons plus tard aux solanacées, qui incluent également les baies de goji, pour aborder plus largement le cas des céréales et des légumineuses.

LES PLANTES PENSENT-ELLES?

Complotent-elles pour nous nuire? Concoctent-elles des produits chimiques destinés à décourager les prédateurs? Cherchent-elles à convaincre les animaux de transporter leurs graines ailleurs pour agrandir leur territoire? De telles stratégies suggèrent que les plantes sont capables d'intentions, peut-être même d'apprendre. Vous devez sans doute vous dire: «Mais voyons, les plantes ne pensent certainement pas comme vous et moi!» Cependant, toute créature vivante cherche à survivre et à se reproduire. En termes de stratégie évolutive, que vous soyez une «simple» plante ou un organisme complexe comme l'humain, tout composé garantissant qu'un nombre supérieur de copies de vos gènes survivra et sera propagé vous

donne un avantage. Si vous êtes une plante, tout composé amenant votre prédateur à y réfléchir à deux fois avant de dévorer votre progéniture est une bonne chose de votre point de vue. Souvenez-vous en la prochaine fois que vous croiserez un piment jalapeño.

Saviez-vous qu'une plante sait quand elle se fait manger? Une étude récente a montré que tel est bien le cas, et que la plante ne se résigne pas pour autant à accepter son destin; elle déploie alors ses défenses pour stopper le prédateur[5]. Dans ce cas précis, le sujet de la recherche était une plante appelée «Arabette des dames» (*Arabidopsis thaliana*), de la famille des crucifères. Les chercheurs ont une bonne connaissance de son métabolisme, car elle est la première dont le génome a été entièrement séquencé. Pour déterminer si une plante sait qu'elle est mangée, les scientifiques ont recréé les vibrations exercées par une chenille quand elle mange des feuilles. Ils ont également enregistré d'autres vibrations que la plante pourrait connaître, comme celle produite par le souffle du vent. L'Arabette a effectivement répondu aux vibrations de la chenille en augmentant sa production d'huile de moutarde, légèrement toxique, avant de diriger celle-ci vers ses feuilles pour repousser le prédateur. La plante n'a par contre pas répondu aux autres vibrations comme celle du vent.

Autre exemple, celui d'une plante appelée «*Mimosa pudica*» qui porte bien son nom. Elle a appris à se protéger de toute perturbation, y compris du risque d'être mangée, en repliant ses feuilles au moindre contact. Ce comportement est plus prononcé et persistant encore lorsqu'elle pousse dans une zone particulièrement agitée[6].

Les plantes sont également sensibles aux rythmes circadiens, tout comme les humains et les animaux[7]. Les chercheurs ont découvert que le gène dit de l'horloge circadienne détermine le moment de la journée où une plante va produire un insecticide, correspondant à la période durant laquelle un prédateur est davantage susceptible de l'attaquer. Si ce gène est supprimé, la plante ne peut plus produire cette toxine[8].

Pour terminer, évoquons un produit chimique végétal dont vous n'avez sans doute pas entendu parler avant d'ouvrir ce livre, à savoir les lectines. Qu'il ne faut pas confondre avec la lécithine, qui est une substance grasse présente dans la plante et l'animal, ou la leptine, l'hormone de régulation de l'appétit mentionnée plus haut. Quand des insectes s'attaquent aux feuilles situées d'un côté de la plante, le taux de lectines double presque immédiatement du côté opposé[9]. La plante se bat ainsi pour dissuader le prédateur de continuer à la manger. Comme on va le voir, les lectines jouent un rôle très important dans les stratégies de défense des plantes ainsi que dans les préjudices que nous subissons.

DES ENNEMIS COMESTIBLES

Alors, que sont exactement les lectines? À une exception d'importance près, ce sont essentiellement de grosses protéines que l'on trouve chez les plantes et les animaux, et une arme cruciale dans l'arsenal des stratégies utilisées par la plante dans sa lutte incessante contre les animaux. Les scientifiques ont découvert les lectines en 1884, en étudiant différents échantillons de sang. Jusqu'à maintenant, vous ne connaissiez probablement qu'une lectine, la plus célèbre – ou plutôt la plus

tristement célèbre –, le gluten. Elles sont en réalité beaucoup plus nombreuses et je vais vous présenter les plus importantes d'entre elles (au fait, saviez-vous que 94% des humains naissent avec des anticorps à la lectine de l'arachide?).

Comment les lectines aident-elles les plantes à se défendre? De la façon suivante: une fois que le prédateur a consommé la plante, les lectines des graines, des grains, des peaux, des écorces et des feuilles de la plupart des plantes se fixent sur les hydrates de carbone (les sucres) et plus particulièrement sur les sucres complexes, appelés polysaccharides, présents dans l'organisme du prédateur. Les lectines, semblables à de petites bombes, ciblent ces molécules de sucre situées à la surface des cellules des organismes étrangers – et tout particulièrement celles des champignons, des insectes et des autres animaux. Elles se fixent aussi sur l'acide sialique, une molécule de sucre présente dans l'intestin, dans le cerveau, entre les terminaisons nerveuses, dans les articulations et dans tous les fluides du corps, y compris sur la paroi des vaisseaux sanguins de tous les animaux. On qualifie souvent les lectines de «protéines collantes» en raison de la façon dont elles se fixent; elles peuvent de la sorte parvenir à interrompre la communication entre cellules ou à causer des réactions toxiques ou inflammatoires[10]. Quand les lectines se lient à l'acide sialique, un nerf peut se trouver dans l'incapacité de transmettre ses informations à un autre nerf. S'il vous est arrivé de rencontrer des problèmes de concentration, remerciez les lectines. Elles favorisent aussi la fixation des virus et des bactéries sur certains organes. Les personnes les plus sensibles aux lectines sont pour cette raison également davantage sensibles aux virus

et aux infections bactériennes. Pensez-y si vous avez l'impression de tomber plus souvent malade que vos amis.

En plus de leur capacité à provoquer des problèmes de santé, les lectines favorisent la prise de poids. La raison pour laquelle le blé est devenu la céréale préférée des climats nordiques est une lectine particulièrement petite, connue sous le nom d'agglutinine de germe de blé (WGA, pour *wheat germ agglutinin*), responsable de la propension à grossir. Oui, le blé aidait autrefois nos ancêtres à prendre du poids ou à le maintenir quand la nourriture était rare; avoir une «bedaine de bière» était alors une fierté! Mais le WGA présent dans les «anciennes» variétés de blé est tout aussi présent dans le blé moderne – d'où la prise de poids. Nous étudierons plus en détail ces implications dans les chapitres suivants.

La plante fera son possible pour que vous ne mangiez pas ses graines et pour sauver ses bébés, même si elle doit pour cela sacrifier ses feuilles. Par principe, les lectines tuent sur le coup l'animal qui s'aventure à les manger ou le rendent au minimum malade. S'ils ont survécu à leur rencontre avec la plante, les insectes ou autres vont ainsi rapidement apprendre à l'éviter, tout comme ses graines. Ils décideront que cette plante ne vaut pas la peine d'être mangée et iront voir ailleurs.

Nos ancêtres ont développé de nombreuses manières de faire face aux lectines, mais les hommes modernes n'ont malheureusement pas fait preuve d'autant de bon sens. Si nous ingérons quelque chose qui ne nous convient pas ou nous rend malade, nous trouvons ou inventons quelque chose comme le Nexium pour réduire l'acidité de l'estomac ou un médicament tel que l'ibuprofène qui diminue la douleur, afin de pouvoir

continuer à consommer une substance conçue pour nous détruire, nous faire souffrir ou nous affaiblir.

Nous persistons ainsi non seulement à consommer des aliments qui nous nuisent, mais nous en nourrissons également les animaux que nous mangeons, et dont ils souffrent tout autant. Si elles avaient le choix, jamais les vaches ne se nourriraient spontanément de maïs et de soya. Leur aliment naturel est l'herbe et d'autres fourrages, mais c'est ainsi qu'elles sont alimentées dans les fermes industrielles. Les lectines contenues dans le maïs et le soya sont beaucoup plus puissantes que celles de l'herbe et sont utilisées pour les engraisser (le maïs, tout comme les céréales présentes dans les aliments industriels vous font également grossir, comme vous le verrez au chapitre 5). Le soya et le maïs sont chargés de lectines étrangères aux vaches; elles leur causent de telles brûlures d'estomac et de déglutition qu'elles cessent parfois de s'alimenter. Pour que leurs bêtes continuent à s'engraisser, les fermiers supplémentent leur nourriture en carbonate de calcium[11]. La moitié de la production mondiale de ce produit chimique est ainsi destinée à la nourriture pour bétail, afin de neutraliser ces brûlures d'estomac et s'assurer que les vaches continuent à se nourrir de ces aliments contre nature que sont le maïs et le soya.

VOUS ÊTES VRAIMENT CE QUE VOUS MANGEZ

Les lectines contenues dans les légumineuses, dans les céréales ainsi que dans d'autres plantes sont particulièrement problématiques pour les humains. Notre espèce n'a pas eu le temps de développer de résistance immunitaire à ces

substances, ni de rendre le microbiome de notre intestin suffisamment apte à briser ces protéines. Les lectines ne sont pas uniquement présentes dans ces plantes, elles le sont également dans les produits animaux. Quand le bétail ingère des céréales ou des aliments à base de soya, tous deux riches en lectines, celles-ci se retrouvent dans le lait et la viande. Il en va de même pour les œufs et la viande de poulets nourris avec des aliments riches en lectines, tout comme les poissons produits industriellement, nourris au soya et au maïs. C'est en privant de nombreux canaris de ces aliments que j'ai réalisé que j'avais trouvé la clé qui leur rendrait la santé.

Au milieu des années 1980, une expérience personnelle m'en a convaincu de manière assez frappante. J'avais déménagé avec ma femme et mes deux filles à Londres où j'étais chirurgien cardiaque au great Ormond Street, le célèbre hôpital pour enfants. À cette époque, les poulets anglais étaient nourris principalement de farines de poisson. Le poulet frit, la nourriture nord-américaine favorite de mes filles, leur manquait. Je les ai donc exceptionnellement emmenées souper au seul restaurant PFK de la ville. À peine avaient-elles goûté leur poulet qu'elles ont fait la fine bouche, en s'exclamant que c'était du poisson et non du poulet. J'ai essayé de les convaincre du contraire, mais elles avaient raison, ce poulet nourri au poisson était devenu du poisson. À cette époque, je n'avais pas encore réalisé qu'un poulet nourri au maïs ou au tourteau de soya n'était plus vraiment un poulet mais une graine caquetante ou un haricot sur pattes.

Selon le vieil adage: «vous êtes ce que vous mangez». Mais vous êtes également ce que votre aliment a mangé auparavant. Quand vous consommez des produits issus de l'agriculture

biologique et des produits provenant d'animaux ayant pâturé – et cela n'est *pas* synonyme d'élevage en plein air – les nutriments de la plante et ceux que la plante a tirés du sol (tout comme ceux des plantes que les animaux ont mangées) passent dans votre corps et s'intègrent à vos cellules. Savoir comment a été cultivé ou élevé ce que vous mangez n'est pas seulement un choix de vie, mais présente également des incidences directes sur votre santé.

Il est aujourd'hui prouvé que l'agriculture biologique produit des légumes et des fruits offrant plus de vitamines et de minéraux que ceux de l'agriculture conventionnelle[12], mais, plus important encore, ils contiennent également davantage de polyphénols (ces produits végétaux bénéfiques se trouvent dans le thé, le café, les fruits, les baies ainsi que dans certains légumes). Il en va de même pour les produits issus d'animaux ayant pâturé. Mais ce qu'implique l'adage ne s'arrête pas là. Les lectines contenues dans les céréales et le soya donnés aux animaux d'élevage conventionnel se retrouvent dans leur chair, leur lait et leurs œufs. Avant de finir dans votre estomac, où elles peuvent encore faire des dégâts.

Même les animaux provenant de fermes bio et soi-disant élevés en plein air contiennent des lectines parce qu'ils sont eux aussi nourris au soya et au maïs biologiques (à propos, il est parfaitement légal qu'un animal ayant passé toute sa vie dans un bâtiment ait droit à l'appellation «élevé en plein air» si la porte de ce bâtiment est restée ouverte plus de cinq minutes par jour. Peu importe qu'un de ces poulets entassé au milieu de milliers d'autres n'ait jamais réussi à atteindre cette porte). Il existe une grande différence entre un steak (ou du lait ou du

fromage) provenant d'une vache nourrie à l'herbe en été et au foin en hiver et ce même morceau de viande s'il est issu d'animaux en enclos et nourris au maïs et au soya[13]. Cette différence repose tout d'abord dans les proportions d'oméga 3 et d'oméga 6 contenues dans leurs graisses. À quelques exceptions près, les omégas 6 sont inflammatoires, alors que les omégas 3 sont anti-inflammatoires. Le maïs et le soya contiennent principalement des huiles riches en oméga 6 tandis que l'herbe est riche en oméga 3. Mais c'est plus compliqué que ça. Le soya et le maïs rendent les vaches nettement plus grasses à quantité de calories égale apportée par l'herbe[14]. Ceci signifie que la *source* des calories joue également un rôle important dans la façon dont vous les métabolisez. gardez cela en tête quand nous parlerons de la prise de poids. Pour ne rien arranger, la quasi-totalité du soya et du maïs produit aux États-Unis sont génétiquement modifiés (OGM). Nous évoquerons l'effet de la consommation de ces OGM au chapitre 4.

SUCCESS STORY

LA VIE APRÈS LE POULET

Yvonne K., 50 ans, vivant à Los Angeles, souffrait d'un sévère lupus et de douleurs articulaires, de fatigue et d'éruptions cutanées malgré la prise de médicaments immunodépresseurs et la pratique de la méditation. Après qu'un ami lui a suggéré de me consulter, je lui ai fait suivre le programme du paradoxe des plantes (PPP). En un mois, les douleurs articulaires, la fatigue et une grande partie de ses éruptions avaient disparu. Elle a cessé de

prendre ses médicaments immunodépresseurs et a continué à bien se porter. Quand j'ai revu Yvonne quatre mois plus tard, elle était ravie de ce qui lui arrivait, à l'exception d'un eczéma persistant sur les paupières. Elle m'a dit qu'elle évitait scrupuleusement les mauvais aliments; nous avons alors passé au peigne fin la liste des bons et des mauvais aliments. Quand nous sommes arrivés à la liste des bons, je lui ai demandé si elle mangeait du poulet. Elle m'a répondu qu'elle ne mangeait que des poulets bios élevés en plein air. Il était facile de conclure qu'elle mangeait très précisément ce que le poulet avait consommé, à savoir du maïs et du soya, et qu'elle était devenue une mangeuse indirecte de céréales et de légumineuses. Nous avons immédiatement supprimé le poulet de son régime; son eczéma disparut en deux mois. Trois ans plus tard, il n'est toujours pas réapparu, pas plus que le poulet élevé en plein air dans son assiette.

L'ÉQUILIBRE DU POUVOIR

Quelle est la position de l'homme dans la guerre qui oppose le monde animal et végétal? Nous laissons-nous faire face aux lectines végétales et aux dégâts qu'elles provoquent dans notre corps? Tel n'est pas le cas. Bien que les lectines puissent être toxiques ou inflammatoires et soient en capacité de perturber nos messages internes, tous les animaux, humains compris, ont développé des systèmes de défense pour les rendre inoffensives, ou tout au moins en atténuer les effets. Ce mécanisme de défense s'organise en quatre temps:

1. **La première ligne de défense** est le mucus présent dans votre nez et dans votre salive et qui porte le nom général de mucopolysaccharides. À quoi servent ces sucres? À piéger les lectines. Souvenez-vous, celles-ci aiment se lier aux sucres. La prochaine fois que votre nez coulera après avoir mangé quelque chose d'épicé, vous saurez que vous venez d'ingérer des lectines. Cet excès de mucus ne se limite pas à emprisonner les lectines: il protège également votre œsophage, en formant une couche supplémentaire pendant le passage de votre repas.
2. **Seconde ligne de défense**, l'acidité gastrique. Elle assure la digestion d'une grande partie des lectines, mais pas de la totalité d'entre elles.
3. **La troisième ligne de défense** est constituée des bactéries de votre bouche et de votre intestin (microbiome) qui ont évolué de sorte à détruire les lectines avant qu'elles n'interagissent avec la paroi de votre intestin. Plus vous consommez les lectines de certaines plantes, et ce depuis longtemps, plus votre intestin produit des bactéries aptes à les désamorcer[15]. C'est pourquoi les microbes mangeurs de gluten disparaissent si vous éliminez celui-ci de votre alimentation; si vous en consommez à nouveau par la suite, vous le digérerez difficilement.
4. **La quatrième et dernière ligne de défense** est la couche de mucus produite par certaines cellules de l'intestin. Tout comme le mucus du nez, de la bouche, de la gorge et jusqu'à l'anus, cette couche joue le rôle de barrière. Elle confine les composants végétaux dans l'intestin grâce aux sucres du mucus, qui piègent et

absorbent les lectines.

Tout bien considéré, le système est efficace. Néanmoins, plus il y a de lectines lancées à l'attaque de vos défenses, plus les molécules de sucre de la couche de mucus sont mises à contribution et plus il y a de chances que les lectines parviennent là où elles cherchent à accéder, c'est-à-dire aux cellules qui tapissent votre intestin. Et c'est là que les problèmes commencent.

Vous avez également à votre disposition une autre arme puissante contre les lectines: votre cerveau. Une fois que vous savez que certains aliments sont problématiques, vous pouvez les éviter, n'en consommer qu'exceptionnellement ou diminuer leur effet à l'aide de méthodes de préparation que nos ancêtres connaissaient de longue date, ce dont nous parlerons plus tard. Vous apprendrez également que l'usage de médicaments visant à diminuer l'acidité gastrique ou un régime alimentaire sans gluten sont déconseillés, sauf pour les ceux souffrant d'une maladie cœliaque. Une fois que vous en saurez plus sur votre intestin et les microbes qui l'habitent, vous pourrez utiliser vos connaissances pour corriger ces faux-pas.

Vous savez donc tout désormais sur notre stratégie de défense (et je vous aiderai dans la partie II à renforcer celles-ci), mais tout comme lors de la préparation d'un match de football, nous devons aussi analyser la ligne d'attaque des lectines. Les plantes agressent votre système de défense selon une approche en trois étapes et qui vous rendront malade sur plusieurs fronts.

Stratégie d'attaque des lectines n° 1: traverser la paroi intestinale

L'objectif premier des lectines est de forcer les jonctions entre les cellules de votre muqueuse intestinale. Cette paroi n'a que l'épaisseur d'une cellule, alors que sa surface est équivalente à celle d'un terrain de tennis[16]. Imaginez un mur de l'épaisseur d'une seule cellule, et responsable du maintien de cette immense frontière. Les cellules de votre intestin absorbent les vitamines, les minéraux, les matières grasses, les sucres et les protéines simples, mais pas les grosses protéines comme les lectines. Si votre intestin et ses couches de mucus sont en bon état, les lectines devraient être incapables de s'infiltrer au-delà des cellules à mucus. Toutefois, si vous avez déjà joué lorsque vous étiez enfant au *Red Over* (un jeu dans lequel les participants de chaque équipe doivent briser la chaîne humaine de l'équipe adverse sans se faire prendre), pensez à la façon dont les grands essayaient de forcer la barrière de vos bras pour traverser la ligne. C'est exactement ce qui se passe quand les lectines attaquent votre mur de mucus[17].

Si l'une ou plus des quatre lignes de défense sont brisées, les lectines peuvent écarter les étroites jonctions de la paroi intestinale, en se fixant sur les récepteurs de certaines cellules pour leur faire produire un composant chimique appelé zonuline. La zonuline ouvre les espaces compris entre les cellules de la paroi intestinale, et permet aux lectines d'accéder aux tissus environnants, aux ganglions et glandes lymphatiques ainsi qu'au sang, où elles ne devraient pas se trouver. Elles se comportent dès lors comme des protéines étrangères, et déclenchent une réaction de votre système immunitaire. Quand vous avez une écharde sous la peau, les globules blancs attaquent celle-ci et provoquent une enflure et des rougeurs.

Bien que la réponse aux lectines soit invisible, elles incitent votre système immunitaire à réagir de même. Je le constate quand je dose les cytokines inflammatoires de mes patients. Ces dernières agissent comme les sirènes lors d'une attaque aérienne pour alerter le système immunitaire de l'arrivée d'une menace.

Stratégie d'attaque des lectines n° 2: tromper le système immunitaire par mimétisme moléculaire

Il existe dans la nature de nombreux exemples d'espèces empruntant l'apparence d'autres espèces à leur avantage. Certains papillons de nuit ressemblent à des araignées pour que les araignées prédatrices les laissent tranquilles. L'inoffensif «serpent roi écarlate» ressemble à s'y méprendre au serpent corail dont la morsure est mortelle afin de dissuader ses prédateurs. Certaines plantes peuvent également ressembler à des oiseaux ou des insectes pour éviter de se faire dévorer. Un insecte, le phasme, ressemble à une brindille desséchée pour se préserver des prédateurs. Il n'est donc pas surprenant que les plantes puissent également sécréter à dessein des lectines impossibles à distinguer d'autres protéines de votre corps. On appelle cette tactique le mimétisme moléculaire. grâce à celui-ci, les lectines trompent le système immunitaire et le pousse à attaquer ses propres protéines. Les lectines peuvent également se lier aux récepteurs des cellules pour agir comme une hormone ou pour en bloquer une, et perturber ainsi les communications à l'intérieur du corps et semer la confusion (voir plus loin).

Les cellules de notre système immunitaire, ainsi que d'autres cellules, utilisent des scanners de code-barres appelés «récepteurs de type Toll» (TLR) pour déterminer la nature – amies ou ennemies – des protéines. Ces récepteurs, qui existent depuis des centaines de millions d'années, sont confrontés à de nouvelles structures protéiques présentes dans certains aliments, et qui imitent malheureusement des composants impliqués dans la communication cellulaire (en particulier aux cellules immunitaires ou adipeuses). Ces nouveaux composants indiquent aux cellules de stocker de la graisse quand elles ne le devraient pas ou aux globules blancs d'attaquer notre corps. Certains de ces composants sont si nouveaux que la plupart de nos ancêtres ne les avaient jamais rencontrés jusqu'aux 500 dernières années. Certains parmi les plus nocifs n'avaient même jamais croisé notre chemin jusqu'aux 50 dernières années. Nous examinerons plus en détail les effets insidieux du mimétisme moléculaire dans le chapitre 2.

Stratégie d'attaque des lectines n° 3: interrompre la communication cellulaire

Quelques lectines interrompent également les transmissions entre vos cellules en imitant ou en bloquant les signaux hormonaux[18]. Les hormones sont des protéines qui se lient spécifiquement à de véritables sites d'amarrage présents sur les parois de toutes vos cellules (et que l'on appelle des récepteurs). Quand l'hormone se lie à son récepteur, un flux d'information est libéré à destination de la cellule, indiquant ce que l'hormone attend d'elle. L'insuline, par exemple, est une hormone qui indique aux cellules de laisser passer du glucose à

travers leurs membranes pour qu'elles puissent en tirer de l'énergie. S'il y a un excès de glucose, l'insuline s'attache alors aux cellules adipeuses et leur indique de stocker celui-ci sous forme de graisse, afin de l'utiliser quand il y aura moins de nourriture à disposition. Une fois l'information libérée par l'hormone, la cellule l'informe que le message a été reçu et cette dernière hormone se retire, laissant la place à la suivante. Pour que le phénomène puisse se dérouler, le récepteur de l'insuline doit être libre et disponible. Toutefois, les lectines peuvent se fixer à certains récepteurs de la paroi cellulaire et délivrer ainsi de fausses informations, ou empêcher l'émission d'informations correctes. Par exemple, la lectine WGA présente une ressemblance frappante avec l'insuline[19]. Elle peut se lier au récepteur de cette hormone, tout comme la vraie molécule, à la différence qu'elle ne lâche jamais prise, induisant alors des effets désastreux comme la réduction de la masse musculaire, la privation de nourriture des cellules du cerveau et des nerfs et le stockage de graisse.

UN RÉGIME À BASE DE VÉGÉTAUX

Encore une fois, je ne suis pas un anti-végétaux, loin de là! Et c'est là qu'est le paradoxe. Nous pouvons être en guerre contre les plantes mais celles-ci (ou tout au moins la plupart d'entre elles) contiennent des vitamines, des minéraux et une longue liste de flavonoïdes, antioxydants, polyphénols et autres micronutriments essentiels à la santé de notre microbiome, et par conséquent à la nôtre.

Le PPP est en réalité un programme dédié au microbiome – et aux mitochondries – recommandant la consommation d'une

large variété de certains végétaux mangés au bon moment, bien préparés et en bonne quantité. Quand vous aurez achevé la lecture de ce livre, vous saurez exactement quelles plantes manger, lesquelles éviter et comment préparer certains aliments pour limiter l'impact des lectines. Vous ne vous nourrirez toutefois pas uniquement de plantes. La source de l'essentiel des protéines animales que vous consommerez étant issue de poisson et de fruits de mer sauvages, je qualifierais cette alimentation de «végéquatique». Vous trouverez également quelques alternatives végétariennes et veganes.

Beaucoup de mes patients me sollicitent parce que les fameux régimes qui soignent les intestins comme le gAPS (*Gut and Psychology Syndrome*), le SCD (*Specific Carbohydrate diet*) ou le FODMAP (diète sans glucides «fermentescibles») ne leur ont apporté aucun soulagement. Bien que de nombreux facteurs soient à considérer pour guérir les diarrhées chroniques, mes collègues spécialistes de la santé des intestins n'admettent pas qu'il faut avant tout supprimer les protéines toxiques qui forcent la paroi de l'intestin à s'ouvrir. Aussi longtemps que vous ne ferez pas cela, vous ne ferez qu'écoper l'eau d'un bateau qui prend l'eau. À moins que vous ne bouchiez les trous et empêchiez que de nouveaux s'en forment, le bateau (et vous-même) continuerez de sombrer.

Il est heureusement possible de jouer au plus malin avec les effets destructeurs des lectines. En suivant le plan en trois phases du PPP, vous allez tout d'abord supprimer les lectines les plus problématiques de façon à guérir votre intestin. Vous pourrez alors réintroduire quelques-unes d'entre elles, bien préparées et avec modération (sachant que la sensibilité à ces substances varie d'une personne à l'autre). Plus nos ancêtres

ont consommé certains végétaux contenant de lectines, et sur une longue période, plus notre système immunitaire et notre microbiome sont devenus tolérants à celles-ci. Jusqu'au moment où ils en arrivent à simplement l'ignorer lorsqu'ils y sont confrontés.

Dans le chapitre suivant, je m'attarderai plus longuement sur le monde des lectines pour que vous compreniez comment elles mènent la charge dans la guerre qui se déroule dans votre corps. Nous explorerons aussi les mythes liés à beaucoup d'aliments considérés comme sains et qui sont à l'origine de nombreux problèmes cardiaques, de diabète, d'arthrite, d'obésité et de toutes les maladies auto-immunes.

2
LECTINES EN LIBERTÉ

Maintenant que vous connaissez l'effet néfaste des lectines, vous vous posez sans doute la question suivante: si nos ancêtres ont consommé des aliments riches en lectines pendant des milliers d'années, pourquoi ne déstabilisent-elles notre santé qu'aujourd'hui? Que s'est-il passé dans l'intervalle?

Les lectines posent en réalité problème à l'homme depuis des milliers d'années. Tous les animaux, y compris notre propre espèce, ont appris par expérience quelles plantes devaient être évitées. Mais il y a 100 000 ans environ, les humains ont fait une découverte qui nous a propulsés loin devant les autres animaux dans la guerre qui nous oppose aux plantes: le feu! La cuisson casse partiellement la plupart des lectines. C'est également une façon aisée de briser la paroi cellulaire des plantes. Jusqu'alors, seules les bactéries intestinales étaient capables de telles prouesses. C'est ce qui a permis à nos lointains ancêtres d'évoluer en diminuant considérablement l'énergie (et la surface des intestins) nécessaire pour la digestion et augmenter ainsi la quantité de calories à disposition pour notre cerveau, gros consommateur d'énergie. Bien qu'imparfaite, la solution de la cuisson a rendu également possible l'usage des réserves d'amidon souterraines des tubercules – comme la patate douce – en brisant ces composés végétaux auparavant indigestes.

Après la découverte de la cuisson, tout alla plutôt bien pour *Homo sapiens* pendant à peu près 90 000 ans. L'abondance

d'animaux et de tubercules a rendu les hommes grands et forts. Il y a 10 000 ans, l'homme mesurait environ six pieds mais les ennuis ont commencé après le dernier épisode glaciaire. Les animaux gigantesques qui prospéraient jusqu'alors ont disparu, obligeant l'homme à rechercher d'autres sources de calories. L'agriculture est alors apparue dans le triangle fertile du Moyen-Orient. Les céréales et les légumineuses pouvaient être stockées pour être utilisées ultérieurement, à la différence des fruits et des légumes, qui devaient être consommés à maturité. De nouvelles lectines ont fait leur entrée dans nos intestins pour la première fois depuis des millions d'années et nous y étions – et nous le sommes encore – mal préparés. Comme vous allez le voir, les céréales et les légumineuses ont été à la fois la meilleure et la pire des choses qui nous soit arrivée.

DEUX TYPES DE LECTINES

Vous savez maintenant qu'il existe deux types de graines, selon qu'elles sont pourvues ou non d'une enveloppe dure. Vous connaissez également les deux stratégies de défense utilisées par les plantes pour empêcher les prédateurs de consommer leurs graines, ou inversement, pour les encourager à les manger et à les transporter. Il semble donc normal que les prédateurs de plantes se divisent également en deux catégories. Les brouteurs ont évolué de sorte à manger les plantes à un seul cotylédon (monocotylédones), que nous appelons de façon générale herbes ou céréales. Dans le même temps, les arboricoles ont évolué sur la base d'une consommation de feuilles d'arbres et d'autres plantes à deux cotylédons

(dicotylédones), ainsi que de leurs fruits. Les lectines des monocotylédones sont très différentes de celles des dicotylédones; les microbes de l'intestin des brouteurs et ceux des arboricoles ont donc eux aussi évolué selon deux modes différents. Les microbes de l'intestin des premiers digèrent les lectines des monocotylédones, alors que chez les seconds, un autre groupe de microbes digère les lectines des dicotylédones.

Plus longtemps vous avez été en contact avec une substance, plus vous y êtes tolérant et moins vous y réagissez. Mais le temps nécessaire pour pouvoir tolérer certaines lectines ne se mesure pas en semaines ou en mois, mais en millénaires. Les ancêtres des vaches, moutons, antilopes et autres bovins ont mis des millions d'années avant de développer et de transmettre des microbes capables de gérer les lectines des monocotylédones. Par «gérer» j'entends: les digérer et les éliminer, puis éduquer le système immunitaire pour qu'il ne s'en inquiète pas outre mesure. Les souris et les rats sont devenus des mangeurs de céréales depuis au moins 40 millions d'années et ont disposé de beaucoup plus de temps encore, avant de devenir tolérants à ces lectines: 4000 fois plus de temps que nous n'en avons eu, en tant qu'êtres humains. Les rongeurs ont également dans leur intestin des centaines d'enzymes supplémentaires appelées protéases, capables de briser les lectines des céréales. La paroi intestinale d'un rongeur n'est donc pas en permanence soumise à la menace des lectines, au contraire de la nôtre.

Nous, humains, ne sommes évidemment pas des brouteurs, tout du moins pas selon le sens original du terme (nous aimons «brouter» des collations toute la journée… Mais le PPP va vous guérir de cette habitude). Nous sommes donc classés

comme arboricoles, ou du moins comme descendants d'une longue lignée d'arboricoles, comme la musaraigne des arbres. C'est sans doute difficile à croire, mais c'est ainsi, et cela s'est passé il y a près de 40 millions d'années. Au cours de ce long processus, les microbes qui ont colonisé notre corps, dont ceux capables de s'accommoder aux lectines des dicotylédones, ont été transmis de génération en génération[1].

QUATRE CHANGEMENTS CATASTROPHIQUES DANS LE RÉGIME ALIMENTAIRE HUMAIN

Les bactéries de notre intestin jouent un rôle important dans «l'éducation» de notre système immunitaire, en définissant quels composants sont acceptables (car suffisamment inoffensifs) et lesquels doivent être refoulés, car potentiellement source de problèmes[2]. Cette «patrouille de la frontière», autrement dit notre système immunitaire, s'est mise en place il y a plus de 80 millions d'années, bien avant qu'*Homo sapiens* apparaisse. Mais ce n'est que relativement récemment que nous et nos microbes avons été exposés aux nouveaux composants de certains aliments. Malheureusement, certains d'entre eux miment d'autres protéines humaines, dont celles en charge d'indiquer à nos cellules (principalement immunitaires et adipeuses) ce qu'elles doivent faire.

Les quatre bouleversements majeurs dans l'alimentation humaine présentés ci-dessous ont modifié le subtil équilibre du pouvoir qui existait entre végétaux et humains, et qui avait permis aux uns et aux autres de coexister et de prospérer durant des millénaires. Chacun de ces bouleversements nous a obligés à nous habituer (ou non) à un changement de régime.

Et ce n'est que récemment que nous avons découvert le rôle perturbateur joué par les lectines dans ce contexte. Les épidémies d'obésité, de diabètes de type 2 et d'autres problèmes de santé sont la preuve que nous sommes en train de perdre cette guerre. Pour comprendre pourquoi cela se produit maintenant et comment y faire face, revenons rapidement aux origines de l'humanité.

Changement n° 1:
La révolution de l'agriculture

La révolution de l'agriculture qui a débuté il y a environ 10 000 ans est à l'origine d'une toute nouvelle source d'aliments constitués de céréales et de légumineuses, qui se sont imposées comme des produits de base dans la plupart des cultures. La nourriture de l'homme, jusqu'alors essentiellement composée de feuilles, de tubercules, de graisse animale et de protéines a évolué vers une dominante de céréales et de légumineuses. Le microbiome de l'homme n'avait jusqu'alors jamais rencontré les lectines des herbes (céréales) ou des légumineuses; les bactéries, les microbes et le système immunitaire des intestins humains n'avaient donc aucune expérience quant à la façon de les traiter.

Avance rapide d'environ 5000 ans: grâce à ses greniers riches en blé, l'ancienne Égypte a pu nourrir son peuple et les esclaves qui ont bâti ses pyramides, et devenir un grand royaume. Les analyses de restes momifiés de milliers d'Égyptiens ont cependant révélé que l'état de santé de ces mangeurs de blé était loin d'être bon. Ils mouraient obèses, les artères bouchées. Leurs dents avaient également souffert de ce régime de céréales, riche en sucres simples, et étaient usées jusqu'à la

gencive d'avoir mastiqué des graines[3]. Les restes momifiés de la reine Néfertiti laissent penser qu'elle était probablement atteinte de diabète. La reine de légende n'a pas été la seule à souffrir des maux causés par un régime riche en céréales. En fait, la farine d'avoine a été associée aux problèmes dentaires jusqu'à l'époque moderne. En 1932, les chercheurs ont découvert que, chez les jeunes enfants présentant des caries ou des dents malformées, un régime sans avoine mais supplémenté en vitamine D et huile de foie de morue pendant six mois permettait l'élimination presque totale des nouvelles caries et la régression de celles existantes[4]. Ces résultats étaient bien meilleurs que ceux obtenus précédemment, basés sur une supplémentation en vitamine D, mais sans suppression de la farine d'avoine.

À des degrés divers, on constate donc que les lectines de l'avoine et d'autres céréales, des légumineuses et de certaines autres plantes ont toujours été toxiques, mais que lorsqu'il fallait choisir entre famine et problèmes de santé, la survie était toujours préférée. Nos ancêtres ont trouvé des moyens de minimiser les effets des lectines une fois que la révolution de l'agriculture les a amenées dans nos assiettes, en utilisant la fermentation et d'autres techniques de préparation ingénieuses. Il est par ailleurs évident que sans céréales ni légumineuses, notre civilisation, telle que nous la connaissons aujourd'hui, n'aurait jamais vu le jour.

Changement n° 2: une mutation bovine

Il y a environ 2000 ans, une mutation spontanée des vaches d'Europe du Nord a conduit à la présence de la protéine

caséine A-1 dans leur lait, au lieu de la caséine normale A-2. Durant la digestion, la caséine A-1 est transformée en une protéine semblable à la lectine appelée bêta-casomorphine. Cette protéine s'attache aux cellules bêta, productrices d'insuline du pancréas, et entraîne une attaque immunitaire contre le pancréas des consommateurs de ce lait ou des fromages[5] qui en sont issus. Ceci constitue même probablement la première cause de diabètes de type 1[6]. Les vaches, chèvres et brebis d'Europe du Sud produisent toujours du lait à caséine A-2, mais les vaches à caséine A-1 étant plus résistantes et meilleures productrices de lait, elles se sont imposées chez les agriculteurs. La race de vaches la plus répandue dans le monde est la Holstein, dont le lait contient cette lectine problématique. Si boire du lait ne vous convient pas, vos problèmes sont probablement dus à la race de vache dont il est issu, et non au lait lui-même. La vache Holstein noire et blanche est l'exemple classique de la vache A-1 tandis que la Guernesey, la Brune de Suisse et la Blanc bleu belge produisent toujours de la caséine A-2. Je recommande donc que, si vous consommez des produits laitiers, vous optiez pour ceux à base de caséine A-2, ou ceux issus de produits laitiers à base de lait de chèvre ou de brebis.

SUCCESS STORY

C'EST LA RACE DE LA VACHE!

Allison M., qui souffrait depuis longtemps d'arthrite rhumatoïde, est venue me demander mon aide. Âgée d'une cinquantaine d'années, elle avait décidé de ne pas passer le reste de sa vie à prendre des médicaments

immunosuppresseurs pouvant présenter un risque de cancer. Elle a donc arrêté ses médicaments et suivi le PPP. Elle a commencé à aller mieux, ses douleurs ont disparu, tout comme ses marqueurs inflammatoires. Mais c'est l'appel que j'ai reçu de la Vallée de la Napa qui en fait une histoire vraiment intéressante. Allison y a rendu visite à une amie qui lui a offert un yogourt de vaches nourries à l'herbe d'une ferme voisine, sachant qu'elle suivait «le régime de ce fou de Gundry». Ma patiente a refusé, disant que ce n'était pas la bonne race de vache, ce qui amena son amie à critiquer ce régime en disant que c'était ridicule. Comme si la race de la vache pouvait faire une différence! Allison a ri et a convenu que c'était stupide, qu'un peu de ce yogourt ne lui ferait certainement pas de mal. Pour être polie, elle en a donc mangé deux cuillerées à soupe. Cette nuit-là, elle s'est réveillée avec les articulations de trois des doigts de sa main gauche enflées et rouges. Quand elle m'a appelé, elle n'était pas paniquée, mais ravie d'avoir eu raison: c'était bien la race de la vache qui était en cause. Elle m'a dit que jamais quelque chose qui faisait si mal ne lui avait semblé si agréable: elle savait qu'elle possédait maintenant la formule secrète pour vivre longtemps en bonne santé.

Changement n° 3:
Les plantes du Nouveau Monde

Faisons à nouveau un voyage dans le passé. Le dernier bouleversement majeur lié à notre exposition aux lectines a eu lieu il y a cinq siècles, quand les Européens ont atteint les Amériques. Ils ont ramené chez eux des aliments du Nouveau

Monde et l'échange colombien, nommé ainsi d'après Christophe Colomb, a exposé le reste du monde à un grand nombre de nouvelles lectines. Parmi celles-ci, la famille des solanacées, beaucoup de légumineuses (dont les arachides et les noix de cajou), des céréales et pseudo-céréales comme l'amarante et le quinoa, la famille des cucurbitacées (citrouille, potiron, courge), le chia et diverses autres graines. Aucun Européen, Asiatique ou Africain n'avait ni vu, ni mangé ces aliments auparavant. La moitié des aliments dont on vous a dit qu'ils sont bons pour la santé sont en fait des plantes du Nouveau Monde, et auxquels votre corps, vos bactéries intestinales et votre système immunitaire ne sont pas préparés. Apprendre à connaître une nouvelle lectine en 500 ans équivaut à un *speed dating* à l'échelle de l'évolution.

Changement n° 4:
Les innovations contemporaines

Au cours des cinq dernières décennies, nous avons été confrontés à un autre déferlement de lectines par le biais d'aliments transformés et, plus récemment, d'organismes génétiquement modifiés (OGM) comme le soya, le maïs, les tomates et les graines de colza (canola). Non seulement notre corps n'avait encore jamais rencontré ces lectines, mais avec l'introduction d'antibiotiques à large spectre et de divers traitements chimiques, nous avons complètement détruit les bactéries intestinales susceptibles de digérer ces lectines et d'éduquer notre système immunitaire. Nous reviendrons à ces perturbateurs au chapitre 4.

Ces quatre évènements ont tous profondément perturbé la circulation normale de l'information dans notre corps. Il nous est impossible, et tout autant à nos microbes, de nous adapter à ces déferlements de lectines en un si court laps de temps (songez à ces vaches qui n'avaient jamais rencontré de lectines de maïs et de soya 60 ans auparavant et qui sont aujourd'hui soignées avec des antiacides pour tolérer cette nouvelle alimentation destinée à les engraisser). Ceci est d'autant plus le cas si nous prenons l'habitude de tuer quotidiennement la plus grande partie de notre microbiome en ingérant des médicaments comme les antibiotiques, ou d'autres substances comme les édulcorants artificiels.

POURQUOI MAINTENANT?

Si un seul de ces quatre bouleversements est véritablement causé par une innovation moderne, pourquoi sommes-nous soudain devenus si sensibles aux lectines aujourd'hui? La réponse à cette question doit être nuancée. Comme nous l'avons vu, plusieurs changements récents ont impacté nos réactions aux lectines. Le rythme de ces changements s'accélère, dépassant notre capacité – et celle de notre microbiome – à s'y adapter simultanément.

Au cours du siècle dernier, nous avons abandonné beaucoup des façons traditionnelles de nous nourrir et de préparer les aliments, pour préférer les chaînes de restauration rapide, la nourriture transformée et ultra-transformée, les plats pré-cuisinés et ainsi de suite. Notre régime alimentaire a aussi beaucoup changé. Le maïs, le soya et le blé, tous riches en lectines, sont largement présents dans la plupart des aliments

transformés. La charge que les lectines font désormais peser sur les humains est plus importante que jamais. L'histoire ne s'arrête pas là. Au cours des mêmes 50 dernières années, une avalanche d'herbicides, de biocides, de médicaments, d'engrais, d'additifs alimentaires, de produits de soin pour la peau et quantité d'autres produits chimiques ont également perturbé notre équilibre interne, nos intestins et leurs microbes. Cette surcharge chimique a compromis notre capacité à supporter les céréales, les légumineuses et autres plantes contenant des lectines.

Comme je vous l'ai dit, je vais sans doute ébranler vos certitudes quant à ce qui est source de santé et de maladie. Je vais renverser vos conceptions de ce qu'est un aliment sain, bon, mauvais, et même biologique, et cela vous amènera certainement à vous interroger sur les préceptes de la diététique occidentale. Ma démarche de base est de vous faire comprendre qu'il ne faut pas ignorer le passé afin de profiter du futur, le plus longtemps possible et en bonne santé.

Nos sources alimentaires actuelles sont très différentes de celles qu'ont connues les générations qui nous ont précédées. Ce changement a été rapide, puisqu'il aura suffi de 50 ans pour que les changements suivants se produisent:

- nous consommons maintenant beaucoup plus de blé, de maïs et de céréales, ainsi que de soya, sous la forme d'aliments transformés; ils ont remplacé les glucides naturels, notamment ceux des légumes verts à feuilles[7];
- plus de 43% du budget moyen en alimentation d'un foyer est maintenant dépensé hors de la maison, contre 26% seulement en 1970[7];

- plutôt que de faire la cuisine, nous nous reposons de plus en plus sur les produits pré-cuisinés qu'il suffit de passer au micro-ondes (des aliments hautement modifiés et riches en ingrédients très discutables) et les plats à emporter;
- nous avons oublié (ou ignoré) les méthodes traditionnelles qui neutralisaient les effets des lectines de certains aliments;
- beaucoup de nos végétaux autrefois familiers poussent maintenant à l'aide d'engrais chimiques et ont été modifiés pour devenir plus résistants aux infections, mûrir plus tôt, être moins sensibles aux meurtrissures, plus productifs et transportables sur de longues distances;
- même nos végétaux les plus sains ne sont plus cultivés grâce aux bactéries du sol, qui ont été anéanties par l'agriculture moderne et les biocides. Les taux de zinc et de magnésium du sol, des éléments clé qui préviennent le diabète et le syndrome métabolique, ont diminué de façon significative[9] dans le sol;
- bien qu'ils n'aient pas un lien évident avec l'obésité et d'autres problèmes de santé, les produits non alimentaires tels que les médicaments délivrés sans et avec prescription, les désodorisants d'intérieur, les désinfectants pour mains et d'innombrables autres perturbateurs aggravent également les effets négatifs de la consommation de lectines.

QU'APPELLE-T-ON UNE NOURRITURE SAINE?

Votre santé dépend de la façon dont vous vous alimentez; elle repose donc sur le choix de vos aliments, de la quantité consommée et de la façon dont vous les préparez. Ironiquement, la plupart de mes patients souffrant de problèmes de santé mangeaient déjà «sain». Ou du moins, c'est ce qu'ils pensaient.

Dans le premier programme alimentaire conçu pour eux, j'avais exclu les aliments blancs tels que le sucre, la farine, les pommes de terre et le lait, et limité les aliments bruns comme certaines céréales et légumineuses complètes. Quand j'ai supprimé par la suite *toutes* les céréales et pseudo-céréales (quinoa, sarrasin et assimilés), ainsi que toutes les légumineuses, y compris le tofu, l'edamame et autres produits dérivés du soya, la santé de mes patients s'est encore améliorée. Il semblait que plus j'éliminais des produits pourtant considérés comme sains, mieux ils se portaient. Leur cancer régressait ou disparaissait, tout comme leur diabète de type 2, leur maladie coronarienne, leur fibromyalgie et leur maladie auto-immune. Comment cela pouvait-il être possible? Après tout, nous consommons ces aliments sains depuis des milliers d'années! Vraiment?

Beaucoup d'aliments, y compris ceux contenant des lectines, comportent des propriétés à la fois bénéfiques et néfastes. Par ailleurs, chacun d'entre nous présente une tolérance variable aux lectines, selon notre état de santé. Celle-ci dépend en grande partie de la santé de notre paroi intestinale, de celle de notre microbiome et des instructions qu'il envoie à notre système immunitaire. Il me semble aujourd'hui évident que les lectines sont à l'origine de la guerre qui se joue dans votre corps.

Même lorsqu'ils sont issus de l'agriculture biologique, certains aliments riches en lectines sont à l'origine de maladies auto-immunes; lorsque je prive mes patients de lectines, et comme je l'ai déjà publié, je suis en mesure de soigner ces maladies[10]. Ces affirmations peuvent sembler exagérées mais les preuves, bien vivantes, entrent et sortent de mon cabinet tous les jours. Pour les besoins d'une étude, 20 femmes souffrant d'arthrite rhumatoïde ont été soumises à une diète à base d'eau pendant laquelle la totalité d'entre elles ont vu leurs maux disparaître. Quand elles ont suivi par la suite un régime vegan, la moitié d'entre elles est demeurée en rémission, indiquant que leur intestin avait été guéri. Mais l'arthrite rhumatoïde est réapparue chez l'autre moitié d'entre elles[11]. Cette étude a en réalité montré que consommer des aliments «sains» riches en lectines favorisait l'arthrite rhumatoïde. Il nous faut donc revoir notre définition de ce qui est sain, et limiter l'apport d'aliments riches en lectines.

SUCCESS STORY

L'ESPOIR D'UN SECOND ENFANT

Jolie et pleine de vie, Suzanne K., alors âgée de 27 ans, et son mari sont venus me demander de les aider. Peu de temps après la naissance de son premier enfant, Suzanne a été atteinte d'arthrite rhumatoïde. Elle a pris des stéroïdes et des immunosuppresseurs mais ses articulations restaient très enflées. Chaque mouvement était douloureux, la rendant incapable de tenir son enfant dans les bras. De plus, elle et son mari souhaitaient un autre enfant, mais ils savaient que la prise de

médicaments aurait rendu la grossesse de Suzanne dangereuse.

Suzanne était prête à tout essayer. Ses analyses sanguines montraient qu'en dépit de ces puissants médicaments, son système immunitaire fonctionnait bien. Ses tests faisaient aussi apparaître le marqueur de sensibilité aux lectines. Nous avons alors mis en place le PPP et elle a cessé de prendre des médicaments. Le début a été difficile, nous avons utilisé des composants anti-inflammatoires naturels comme l'extrait de Boswellia et de fortes doses d'huile de foie de morue et de vitamine D3. Au fur et à mesure des semaines, ses douleurs ont diminué et ses marqueurs inflammatoires ont eux aussi commencé à baisser, jusqu'à tendre vers la normale. Elle pouvait maintenant jouer avec son fils sans ressentir de douleurs, le soulever, le tenir dans ses bras sans grimacer. Un an environ après la mise en place du PPP, je l'ai revue, avec son mari et sa mère, qui avaient tous les deux suivi le même programme pour la soutenir dans ses efforts. Je lui ai dit que ses marqueurs s'étaient améliorés au point que je pensais qu'elle pouvait tenter une nouvelle grossesse. Son visage s'est illuminé. «Je savais que vous diriez cela, m'a-t-elle dit, alors j'ai anticipé. Je viens d'avoir le résultat du test de grossesse, je suis enceinte de quatre semaines!» Suzanne a récemment donné le jour à une fille parfaitement normale et à la différence de la première expérience, son arthrite rhumatoïde ne s'est pas déclenchée à nouveau sept mois après la naissance.

Et son mari et sa mère? Bien qu'il soit un adepte de d'entraînement physique, son mari avait des problèmes chroniques de sinus, qui ont disparu quand il a commencé le programme. Comment cela s'explique-t-il? Les lectines sont la cause des problèmes de sinus, parce que la production excessive de mucus est la première ligne de défense pour piéger les lectines que nous consommons. La prochaine fois que votre nez coulera après avoir mangé une sauce épicée, souvenez-vous de cela. Et sa mère? Son diabète, son excès de cholestérol et son arthrite ont disparu, elle a abandonné tout médicament et a perdu 15 kilos, simplement en aidant sa fille à changer de régime alimentaire. Les problèmes rencontrés par ces trois personnes peuvent sembler disparates, mais ils ont tous en commun une sensibilité aux lectines, vaincue en supprimant celles-ci de leur alimentation.

COMPRENDRE LA SENSIBILITÉ AU GLUTEN

Le gluten, la protéine présente dans le blé, l'orge, le seigle et souvent dans l'avoine, n'est qu'une des formes de lectine qui s'est taillée sa part du lion médiatique au cours des dernières années. La consommation d'un ou de ces quatre «aliments sains» peut déclencher chez certains une maladie cœliaque, un problème intestinal grave et potentiellement mortel. Chez d'autres, les réactions au gluten sont plus variées, allant des problèmes de concentration aux articulations douloureuses ou aux inflammations.

Tous les aliments contenant du gluten possèdent des lectines mais tous les aliments riches en lectines ne contiennent pas ces protéines végétales particulières que sont les glutens. Pire encore, la quasi-totalité des céréales et pseudo-céréales contiennent des lectines ressemblant au gluten. Il existe des milliers d'autres lectines – et malheureusement, le régime alimentaire nord-américain standard en regorge. De plus, beaucoup de lectines sont plus nuisibles encore que le gluten. Les produits soi-disant sans gluten, comme les farines de maïs, d'avoine, de sarrasin, de quinoa et d'autres céréales ou pseudo-céréales comme le soya et les légumineuses regorgent en réalité de lectines. Ceci explique pourquoi beaucoup des patients que je reçois et qui ont éliminé l'orge, le seigle, l'avoine et le blé présentent encore des problèmes digestifs ou de surpoids (ou sont trop maigres), tout particulièrement s'ils consomment des produits sans gluten[12] (mais riches en lectines). La prise de poids est une conséquence fréquente de la consommation d'aliments (prétendument) sans gluten. Une autre des conséquences d'un régime sans gluten est la suivante: nous possédons tous des bactéries qui «mangent» le gluten, si bien que sa suppression de votre alimentation entraîne également la disparition des microbes qui le digèrent. Si vous êtes par la suite exposé au gluten, ce qui vous arrivera certainement, celui-ci vous posera des problèmes[13].

SUCCESS STORY

LE MYTHE DU SANS GLUTEN

Clarence V. a guéri d'un diabète de type 2 grâce aux modifications apportées par mon régime. Cependant,

quand j'ai diagnostiqué plus tard chez lui une maladie cœliaque, il a commencé à manger du pain et des gâteaux sans gluten, qui sont de véritables bombes à sucre. De façon prévisible, il est redevenu terriblement diabétique. Une fois qu'il a compris ce qui se passait, il a cessé de consommer ces aliments, ce qui a conduit à une rémission de ces deux maladies. Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Le diabète de Clarence avait eu pour conséquence d'abaisser son taux de testostérone. Il avait convaincu sa femme âgée de 42 ans qu'il était stérile, aussi le couple n'utilisait plus de contraceptif. Mais lorsqu'il a guéri de son diabète en réduisant le sucre et les protéines animales, sa testostérone est remontée et, ô surprise, sa femme est tombée enceinte. Ce n'était pas une bonne nouvelle pour un couple dont les autres enfants allaient quitter l'enseignement secondaire. Ils sont heureusement maintenant comblés par cet enfant supplémentaire et par la santé retrouvée de Clarence.

LES CÉRÉALES ET LA PRISE DE POIDS

Lorsque vous pensez au gluten, vous l'associez probablement au blé. Bien que l'orge, le seigle et parfois l'avoine contiennent également du gluten, aucune céréale n'est aussi omniprésente dans l'alimentation nord-américaine que le blé. Comme je l'ai mentionné auparavant, la propension du blé à faire prendre du poids nous l'a fait préférer, il y a des milliers d'années, à d'autres céréales moins «enrichissantes». Bien qu'il soit notre céréale préférée, il n'est pas votre ami, que vous souffriez ou non d'une maladie cœliaque ou d'une sensibilité non cœliaque

au blé. Il est aussi addictif pour le cerveau qu'un opiacé. Comme la plupart des gens, vous en tolérez les inconvénients parce que vous en êtes dépendant. Le blé pose par ailleurs l'énorme problème de la prise de poids rapide. Je vous en apprendrai plus à ce sujet au chapitre 5, mais sachez que pour engraisser un bœuf ou tout autre animal avant l'abattoir, l'agriculteur lui donne des céréales (ainsi que du soya et d'autres légumineuses), associées à de faibles doses d'antibiotiques. Cette association de céréales et d'antibiotiques présente un effet identique chez les humains: elle nous fait grossir et explique en grande partie nos statistiques de santé catastrophiques. Selon les organismes de contrôle des maladies, 70,7% des Nord-Américains adultes sont en surpoids et près de 38% d'entre eux sont obèses[14]. Il y a 20 ans, moins de 20% de la population était obèse. Il est assez triste de constater que l'obésité est devenue la nouvelle norme, mais les lectines sont en grande partie responsables de cette situation.

Souvenez-vous, notre consommation de blé ne provient pas seulement et directement des céréales que nous consommons. Depuis que nous donnons aux animaux destinés à notre assiette des céréales, des légumineuses et des antibiotiques, ce mélange toxique finit dans notre corps et y génère de véritables tempêtes, plus dangereuses encore lorsque nous utilisons nous-mêmes des antibiotiques à large spectre.

LA LECTINE DU BLÉ LA PLUS DANGEREUSE ET LA PLUS FACILE À ÉVITER N'EST PAS LE GLUTEN

Le gluten a été considéré comme le méchant de l'alimentation ces dernières années et il a provoqué un engouement pour les régimes à basses calories prônés par le Dr Robert Atkins et le

Dr Arthur Agatston (à l'origine du régime Miami). Le Dr William Davis, auteur de *Pourquoi le blé nuit à votre santé* et le Dr David Perlmutter, auteur de *Ces glucides qui menacent notre cerveau* font également le procès des céréales et ont mis l'addiction au blé au premier plan du propos de leurs livres, mais tous les deux se sont focalisés sur le gluten. Celui-ci n'est en réalité qu'une petite pièce du puzzle.

Vous avez déjà croisé, au début de ce livre, ce bandit furtif, tapi dans le blé: l'agglutinine de germe de blé (WGA). Le WGA n'est pas associé au gluten; il se trouve plutôt dans le son. Ce qui signifie que le pain blanc contient du gluten, mais pas de WGA, alors que le pain de blé entier présente cette double malchance!

L'agglutinine de germe de blé est une protéine particulièrement petite comparée à la plupart des autres lectines, qui sont relativement grosses. Aussi, même si la barrière de mucus de l'intestin joue son rôle, le WGA peut passer au travers des parois de l'intestin plus facilement que les autres lectines. Mais ceci n'est que l'un des nombreux effets néfastes causés par la consommation de WGA:

1. Le WGA se comporte comme l'insuline et perturbe les fonctions endocriniennes en dirigeant le sucre vers les cellules adipeuses où il est rapidement transformé en graisse, ce qui entraîne une prise de poids et un développement de la résistance à l'insuline.
2. Il empêche le sucre d'accéder aux cellules du muscle, augmentant plus encore la formation de graisse et privant les muscles de nourriture.
3. Il interfère avec la digestion des protéines.

4. Il est à l'origine d'inflammations en libérant des radicaux libres, ce qui peut entrainer une diminution de l'épaisseur de la barrière de mucus dans l'intestin.
5. Il provoque des réactions croisées avec d'autres protéines, engendrant la formation d'anticorps qui peuvent induire une réponse auto-immune. Ces anticorps ne sont pas les mêmes que ceux formés lors d'une réaction au gluten.
6. Il traverse la barrière hémato-encéphalique (entre le sang et le cerveau), entraînant avec lui d'autres substances auxquelles il s'est lié, ce qui engendre des problèmes neurologiques.
7. Il tue indistinctement les cellules normales et les cellules cancéreuses.
8. Il interfère dans la réplication de l'ADN.
9. Il provoque de l'artériosclérose, un durcissement des artères dû à la formation de plaques (particularité jamais mentionnée en médecine conventionnelle).
10. Il favorise l'entrée dans le corps, à partir de l'intestin, du virus de la grippe et d'autres maladies virales en s'attachant à l'acide sialique présent dans le mucus de la paroi intestinale.
11. Il contribue au développement des néphrites ou des inflammations rénales[15].

Alors, comment éviter l'agglutinine de germe de blé? Tout simplement en évitant le pain de blé entier, ainsi que les autres produits à base de céréales complètes.

L'HISTOIRE COMPLÈTE DES CÉRÉALES COMPLÈTES

Bien que les céréales complètes soient considérées comme des aliments sains depuis quelques décennies seulement, il convient de rappeler qu'il y a quelques milliers d'années, dès que le meulage a rendu possible la séparation des parties fibreuses du blé et d'autres céréales, les classes privilégiées ont préféré le pain blanc. Elles ont laissé aux paysans les céréales complètes comme le riz brun ou le pain noir fabriqué à partir de céréales complètes. Le but était de raffiner les céréales afin de les rendre plus digestes pour l'intestin, tout autant que de rendre le pain plus blanc. Bien sûr, les riches ne le savaient pas à l'époque, mais les céréales complètes contiennent beaucoup plus de lectines que les céréales dont on a éliminé les fibres, ce qui explique qu'elles étaient plus digestes. Les grecs et les Romains ont même débattu pour savoir qui des deux avait le pain le plus blanc, alors même que c'était sans conteste l'Égypte.

Tout le monde «sait» aujourd'hui que le riz brun est plus sain que le riz blanc et pourtant les quatre milliards d'Asiatiques qui utilisent le riz comme nourriture de base ont toujours éliminé l'enveloppe du riz brun pour le rendre blanc avant de le manger. Stupide? Non, au contraire: l'enveloppe comporte des lectines, que ces cultures éliminent depuis des milliers d'années. Bien que j'aie autrefois pensé que tout grain blanc était inférieur au brun (blé entier), j'ai depuis changé d'avis. De façon générale, les Chinois, les Japonais et les autres populations asiatiques ne souffrent pas d'obésité, de problèmes cardiaques, de diabètes ou d'autres de ces problèmes devenus si courants aux États-Unis[16]. Je m'avancerais même à dire que si vous avez un excès de poids, la raison est peut-être que vous

croyez au mythe du «bienfait du grain complet». Il est malheureux de constater que l'engouement pour les produits aux céréales complètes a fait revenir le WGA et beaucoup d'autres lectines dans notre alimentation.

Cette obsession actuelle pour les «bienfaits des céréales complètes» va totalement à l'encontre de la pratique de nos ancêtres, mais ce n'est pas la première fois que cette mode apparaît. En 1894, le docteur John Kellogg, médecin et directeur d'un sanatorium, ne parvenait pas à faire manger de céréales complètes à ses patients (il était obsédé par la «régularité», qu'il considérait comme la clé d'une bonne santé). Face au refus de ses patients, son frère Will Keith Kellogg et lui ont trouvé un moyen de camoufler les céréales complètes (alors du maïs) dans ce qui est devenu les cornflakes Kellogg's. Et c'est ainsi qu'a changé la conception de ce qu'est un déjeuner «sain», à savoir des céréales froides, et qu'a émergé une industrie valant aujourd'hui un milliard de dollars. Cette industrie est très vite passée au blé comme céréale «idéale» pour le déjeuner, réintroduisant le WGA et de nombreuses autres lectines dans notre alimentation. Vous réalisez donc à quel point les céréales froides sont récentes dans notre alimentation; aucun Européen ni Asiatique n'en a mangé avant 1945, suite à la présence de troupes américaines à l'étranger après la Seconde guerre mondiale. Beaucoup de mes patients qui ont émigré d'Europe de l'Est ou d'Europe centrale n'en avaient jamais mangées avant les années 1960 ou 1970.

Le véritable intérêt pour les céréales complètes n'est apparu qu'au cours des 50 dernières années, chez les hippies, les adeptes des nouveaux modes d'alimentation et quelques nutritionnistes. Les céréales complètes sont aujourd'hui

entrées dans les mœurs, et se sont fait une place parmi les céréales du déjeuner et les produits de boulangerie vantés comme sains, le marketing ne manquant pas de les présenter comme des «bienfaits complets». Cette tendance a hélas fait des dégâts dans notre intestin et a ouvert la porte à d'autres problèmes de santé. L'augmentation de la consommation à la fois d'aliments complets et d'aliments transformés a doublé les risques d'exposition aux lectines.

Vous avez sans doute entendu parler du paradoxe français, à savoir que les Français peuvent manger des baguettes (élaborées à partir de farine blanche), boire du vin rouge et se permettre de manger du beurre sans prendre de poids, ni en subir les conséquences, comme les maladies cardiaques qui sont le fléau des Nord-Américains. Le livre *Ces Françaises qui ne grossissent pas* de Mireille guiliano (qui est née et a grandi en France et vit actuellement aux États-Unis), sorti il y a une dizaine d'années, a importé le paradoxe français jusqu'à nos rivages. Elle y raconte son plaisir de manger ces aliments réputés si mauvais pour la santé et qui lui permettent de conserver sa ligne et sa santé depuis des décennies. Ce paradoxe français ne s'applique pas uniquement au beau sexe. Les hommes d'âge moyen en France ont deux fois moins de problèmes cardiaques que les Nord-américains au même âge et vivent en moyenne deux ans et demi de plus[17]. La véritable raison pour laquelle les Françaises et les Français gardent la ligne et ont moins de problèmes cardiaques que les Nord-américains est qu'ils ne consomment pas de WGA. C'est aussi pour cette raison que les Italiens, qui consomment leur propre version du pain blanc et des pâtes de farine blanche en petite

quantité – en Italie, les pâtes sont le hors-d'œuvre, pas le plat principal – ne grossissent pas, ou tout au moins pas autant que les Nord-Américains. Je voyage souvent en Italie, j'étudie leur alimentation et leur culture, et je constate qu'ils sont malheureusement eux aussi marqués par l'influence nord-américaine: des pâtes au blé entier commencent à faire leur apparition sur les menus des villes fréquentées pas les touristes.

ÉVITEZ À LA FOIS LE BLÉ ET LA GLUCOSAMINE

La lectine WGA a une affinité particulière pour les cartilages des articulations auxquels elle s'attache, ce qui incite notre système immunitaire à attaquer ces articulations. L'inflammation et la douleur qu'elle provoque peuvent être temporairement soulagées par un médicament anti-inflammatoire non stéroïdien délivré sans prescription (AINS), comme l'aspirine (Bufferin, Anacin), l'ibuprofène (Motrin ou Advil), le naproxène (Aleve, Anaprox, Naprelan ou Naprosyn) ou le ketoprofène (Orudis). Tous ces médicaments peuvent apporter un soulagement à court terme, mais ils ont des effets secondaires délétères sur vos intestins (voir un exposé détaillé). La glucosamine est présente naturellement dans votre corps, on la trouve dans le fluide qui entoure et qui protège les articulations et elle est l'un des constituants de base du cartilage. La glucosamine se fixe sur le WGA, ce qui soulage ou élimine l'inflammation et donc la douleur. La prise de sulfate de glucosamine sous forme de complément a un effet bénéfique pour beaucoup, mais pas pour tous. La raison de son efficacité

n’est pas parce qu’elle guérit miraculeusement les douleurs articulaires, mais parce qu’elle se lie au WGA et à d’autres lectines dans l’intestin, ce qui permet de les éliminer avant qu’elles ne pénètrent dans le corps. Pour casser le cercle vicieux de la prise des AINS, pour réduire les effets secondaires du WGA, supprimez simplement le blé et les aliments contenant des lectines de votre alimentation. Vous serez étonné du résultat.

LECTINES: NATURELLES OU MANIPULÉES

Jusqu’aux années 1950, les gens jardinaient selon des méthodes biologiques, fertilisaient leurs récoltes avec du fumier et utilisaient le paillage pour protéger les racines et les microbes du grand froid. Au milieu du 20e siècle, les productions traditionnelles ont commencé à céder la place aux variétés hybrides produites par les semenciers pour répondre aux besoins des grands exploitants agricoles; le développement des engrais chimiques et l’apparition des wagons réfrigérés ont participé à ce processus. Un facteur essentiel a été le besoin d’expédier dans tout le pays et par camion ou wagon réfrigéré des produits cultivés en Californie du Sud, en Floride et dans d’autres régions chaudes du pays. Des végétaux et des fruits hybrides qui pouvaient supporter le voyage et arriver dans de bonnes conditions permettaient à tous, où que vous habitiez, en Caroline du Sud ou dans le Dakota du Sud, de disposer de produits hors saison toute l’année. Les hybrides qui ont répondu à ce critère ont été cultivés, tandis que les variétés qui ne pouvaient supporter ces transits ont été abandonnées.

Cependant, ces hybrides n'avaient pas profité de centaines d'années pour développer une capacité naturelle à s'accommoder à un climat peu clément, à résister aux insectes et aux autres prédateurs de végétaux, ni pour faire face à la compétition avec les mauvaises herbes. Comme ces plantes ne disposaient pas de défenses naturelles, les grands exploitants agricoles ont largement recouru aux biocides (pesticides, insecticides et herbicides). L'étape suivante dans ce processus de productivité et de rentabilité de l'agriculture intensive a été la manipulation génétique. Dans les plantes génétiquement modifiées, les lectines sont artificiellement ajoutées à leur ADN. Les scientifiques sélectionnent des gènes étrangers au génome de base d'une plante pour lui faire fabriquer des lectines spécifiques, qui lui permettent d'accroître sa résistance aux insectes et aux autres parasites. Ce type de plantes n'est qu'une des formes d'organismes génétiquement modifiés (OGM).

Nos aliments de base contiennent donc non seulement beaucoup plus de lectines que les végétaux et les fruits que nos grands-parents consommaient, mais il y a de grandes chances pour qu'ils soient également des OGM. Et souvenez-vous, ces fruits sont cueillis alors qu'ils ne sont pas mûrs; leurs lectines sont donc intactes. Enfin, j'insiste sur ce point: le fait que le produit que vous mangez soit bio ne signifie nullement que vous soyez conçu pour le consommer. Les lectines sont naturellement concentrées dans les feuilles et les graines de toutes les plantes, qu'elles soient issues de l'agriculture biologique ou non. Ceci signifie donc que si vous pouvez éviter les aliments génétiquement modifiés, ce n'est pas le cas pour

les lectines. La solution est alors de contrôler lesquelles vous consommez (et en quelle quantité).

L'HORMÈSE ET LE PARADOXE DES LECTINES

Les plantes peuvent semer la pagaille dans votre corps, mais elles contiennent également des substances qui peuvent être bénéfiques. Leur nature toxique éduque le système immunitaire inné (c'est-à-dire le système immunitaire non spécifique transmis de la mère à l'enfant à la naissance) pour vous aider à combattre les pathogènes comme la pneumonie et les virus. D'autres lectines sont antimicrobiennes. Une lectine empêche la croissance du virus HIV. Les lectines de l'ail, du melon amer et d'autres plantes présentent des propriétés curatives. Les chercheurs investiguent actuellement la possibilité qu'auraient certaines lectines de soigner le cancer parce qu'elles se lient à la surface membranaire. Si vous êtes sensible aux lectines, les inflammations chroniques qu'elles provoquent vont toutefois probablement limiter les bénéfices d'une telle action anticancéreuse.

Pour comprendre le paradoxe des lectines, selon lequel certains aliments peuvent être à la fois bénéfiques et nocifs, il est important de connaître le concept de l'hormèse, qui repose sur le fait que des composants nocifs en grande quantité peuvent également être bénéfiques à faible dose. Ce concept est souvent résumé par la formule «la dose fait le poison». Consommer de tels aliments éduque et stresse modérément le système immunitaire et les cellules en général, ce qui augmente la

probabilité d'une vie plus longue. Dans le cas des lectines, une petite quantité de toxines peut avoir un effet protecteur. Les plantes amères, par exemple, nous informent qu'il ne faut les consommer qu'avec modération. Les sociétés humaines qui vivent le plus longtemps sont de manière générale celles qui consomment traditionnellement des végétaux amers. Comme je l'ai déjà dit dans mon Dr Gundry's Diet Evolution: plus c'est amer, mieux c'est!

L'hormèse incite à suivre un régime varié. Nous, humains, avons été au cours de notre évolution, une espèce qui se déplaçait. Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs consommaient environ 250 espèces de plantes au fil des saisons, alors que la plupart d'entre nous n'en consommons même pas le dixième. Une excellente raison pour laquelle nous avons besoin de compléments alimentaires, comme j'y reviendrai plus tard.

LES DÉRANGEMENTS CAUSÉS PAR LE GLUTEN

Permettez-moi de revenir à cette lectine particulière qu'est le gluten. Comme quelqu'un dont la voiture a été dérobée par des pilleurs de banque et utilisée pour commettre un crime, le gluten est un élément mineur et non le coupable principal dans le débat lié aux conséquences sur la santé de la consommation de céréales. En réalité, dans les pays dépendant du gluten comme source principale de protéines, les gens s'en tirent plutôt bien. Le seitan par exemple, qui est à la base du régime alimentaire en Indonésie, ne contient pas de WGA, mais du gluten. Pour la plupart des gens, manger sans gluten

ressemble à jeter le bébé (la protéine) avec l'eau du bain (le gluten). Beaucoup de ceux qui essaient de renoncer au gluten continuent en réalité à consommer des aliments plus problématiques, en raison des autres lectines qu'ils contiennent. Et beaucoup pensent également que les soi-disant aliments sans gluten ne contiennent pas de céréales. C'est faux. Le blé, le seigle et l'avoine peuvent avoir été éliminés des aliments sans gluten, mais un coup d'œil à la liste de leurs ingrédients révèle que ces céréales ont été remplacées par du maïs, du riz ou du teff, comprenant tous de multiples formes de lectines ressemblant au gluten, parmi lesquelles la zéine, l'orzénine, la panicine et la kafirine. Ces produits contiennent aussi très souvent du soya et d'autres farines de légumineuses riches en lectines. Et, à nouveau, en tête de liste des ingrédients, le sucre, sous une forme ou une autre.

Il existe une autre raison pour laquelle les gens estiment à tort que les problèmes qu'ils rencontrent avec le pain et les produits de boulangerie proviennent d'une sensibilité au gluten. Depuis 1950, les boulangeries industrielles nord-américaines ont changé d'agent levant, et ont remplacé la levure par de la transglutaminase, qui est également un agent liant. Quand je consomme du pain aux États-Unis, je me sens ballonné alors que je n'éprouve pas ces réactions en Europe avec le pain blanc travaillé à la levure. Pourquoi? Parce que la levure fermente et détruit les lectines du blé, atténuant du même coup ses effets. En France et en Italie, où le pain est produit traditionnellement à base de levure, presque tout le pain est blanc et non pas de blé entier. Il contient du gluten qui a été digéré par la levure, mais pas de WGA. Vous ne serez donc pas surpris d'apprendre que le pain au levain, issu de la

fermentation du blé par des bactéries et la levure, se classe parmi les pains les plus sûrs et les moins nocifs en termes d'hyperglycémie. Les bactéries associées à la levure «mangent» les lectines, ainsi qu'une bonne partie des sucres.

Et voici le *summum*: la plupart des produits de boulangerie sans gluten sont également traités avec de la transglutaminase pour les rendre plus légers et plus appétissants. La transglutaminase est aussi utilisée pour agglomérer la viande hachée et les produits de la mer (fausse chair de crabe par exemple), ce qui explique pourquoi elle est souvent appelée «colle à viande». Malheureusement, la transglutaminase peut franchir la barrière sang-cerveau et agir comme un perturbateur de neurotransmetteurs, ce qui peut la rendre extrêmement nocive et responsable d'un état connu sous le nom d'ataxie au gluten, qui ressemble à la maladie de Parkinson. En dépit de ces risques, la transglutaminase est approuvée par la FDA (*Food and Drug Administration*) et n'est pas tenue de figurer sur la liste des ingrédients des étiquettes.

Il est par ailleurs important de noter que la transglutaminase nous sensibilise également au gluten, même si nous ne le sommes pas. Cela signifie que si vous pensez être sensible au gluten parce que vous avez éprouvé certains symptômes après avoir consommé du pain industriel ou des produits à base de blé, il est possible que vous ayez en réalité réagi à la transglutaminase.

Enfin, quand des céréales complètes sont utilisées dans la nourriture transformée, comme le pain et les céréales du déjeuner, il est indispensable pour le fabricant d'y ajouter de dangereux conservateurs tels que l'hydroxytoluène butylé

(BHT, E321) pour bloquer l'oxydation des huiles poly-insaturées des céréales complètes. Je reviendrai au BHT et à ses cousins, mais disons que vous pourriez tout aussi bien saupoudrer votre pain ou vos céréales avec des œstrogènes. Ces huiles poly-insaturées se trouvent dans le germe de la céréale. À la différence d'une matière grasse saturée comme l'huile de noix de coco, les graisses poly-insaturées sont constamment en quête d'atomes d'oxygène auxquels s'associer et quand elles y parviennent, elles peuvent devenir rances. Le pain ou les craquelins rances ont un goût, ma foi, rance. Il y a quelques années, alors que je donnais des conférences en France, j'avais dû prendre un vol très matinal pour les États-Unis. J'avais demandé que mon déjeuner soit servi dans ma chambre à quatre heures du matin. L'employé de la réception m'avait assuré que ce serait fait, mais que je ne pourrai pas avoir de croissants puisqu'ils ne seraient pas encore cuits. Quand j'avais suggéré que des croissants de la veille feraient l'affaire, il s'est indigné, m'assurant que c'était impossible, car les croissants ne seraient pas bons.

Souvenez-vous de cette histoire quand vous vérifiez la date limite de consommation de n'importe quel pain ou craquelin du commerce. Si la date n'est pas celle du jour où l'aliment a été fabriqué, alors le produit contient certainement du BHT ou tout autre conservateur tout aussi dangereux. Il y a bien des raisons d'éviter le BHT, notamment parce que c'est un perturbateur endocrinien majeur et qui agit comme un œstrogène. Les œstrogènes ne sont évidemment pas recommandés, notamment chez les enfants, car ils favorisent le stockage de la graisse; le BHT entraîne également une puberté précoce chez les filles et l'apparition des seins chez des garçons

de sept ans[18]. Si vous avez besoin d'une autre raison encore pour éviter les conservateurs, sachez que le BHT figure parmi les produits utilisés pour les embaumements de corps et que ceci n'est qu'une de ses nombreuses utilisations commerciales. Et non, ce n'est pas une mauvaise blague.

LES TYPES DE PATIENTS

Avant que je ne comprenne que les lectines étaient largement responsables de notre mauvaise santé et de nos kilos en trop, j'avais étudié attentivement les profils de santé de mes patients, puis les bienfaits qu'ils avaient tirés de mon programme diététique. Quand je me suis intéressé à la médecine réparatrice (aussi appelée médecine fonctionnelle), beaucoup de mes premiers patients étaient des hommes en surpoids présentant des problèmes cardiaques. En quelques mots, la «médecine réparatrice» fait référence à des pratiques médicales permettant au corps de se guérir lui-même plutôt que de traiter uniquement les symptômes de la maladie. Habituellement, mes patients en surpoids venaient me voir avec réticence, traînés contre leur gré par leur épouse, qui, contrairement à leur mari, était mince. Chacune d'elles voulait que je «répare» son mari. Changer les habitudes de quiconque est un sport d'équipe, alors, en plus des différents tests sanguins et des recherches de marqueurs génétiques que je faisais subir au mari, je demandais également à l'épouse de se soumettre aux mêmes analyses, comme si elle était une nouvelle patiente. Je faisais également le point quant à l'historique médical complet de chacun d'eux.

À ma grande surprise, ces femmes minces et apparemment en bonne santé, présentaient de multiples problèmes communs à ceux de leur mari. Un grand nombre souffrait d'hypothyroïdie, la plupart due à la thyroïdite de Hashimoto, une maladie auto-immune dont la cause est soi-disant inconnue (ce qui n'est pas le cas, comme vous allez l'apprendre plus loin). Beaucoup de ces femmes souffraient également d'arthrite, avec parfois des nodules sensibles dans les articulations des doigts. Pour soulager la douleur, elles prenaient bien sûr un ou plusieurs AINS (anti-inflammatoire non stéroïdien) et, pour la plupart et depuis des années, un réducteur d'acidité gastrique. Beaucoup de ces femmes étaient par ailleurs sous antidépresseurs. «Si vous aviez un mari comme le mien, vous en prendriez aussi!» me disaient-elles. Mais ce n'est pas tout. Elles prenaient également un ou plusieurs médicaments contre l'ostéoporose et certaines estimaient avoir un SCI (syndrome du côlon irritable). En réalité, mes patientes, soi-disant en bonne santé, prenaient en moyenne sept médicaments différents.

Cette convergence d'hypothyroïdie, d'arthrite, de reflux gastriques, d'ostéoporose, de problèmes de côlon et de dépression (ainsi que des médicaments permettant de les soulager) m'a permis d'élaborer un premier profil de ces femmes minces. J'ai ensuite examiné leurs autres points communs. Que mangeaient-elles? De la «nourriture saine»? En effet. Elles soupaient de pâtes complètes et de bagels au blé entier avec du fromage allégé, d'omelettes de blancs d'œufs et de salades sans assaisonnement. Elles évitaient les graisses comme la peste, mais la plupart d'entre elles prenaient pourtant des statines pour faire baisser leur taux de

cholestérol, ainsi que quelques autres pour des affections qu'elles considéraient comme «normales». Il semblait que plus elles mangeaient sain, plus elles étaient en mauvaise santé.

Et qu'en était-il de leur mari? L'un d'eux mis à part, tous présentaient le même profil: des médicaments pour réduire la tension, les reflux gastriques et le cholestérol, pour soulager l'arthrite et diverses douleurs ainsi que pour dormir. Les armoires à pharmacie de ces maisons devaient déborder.

Quand les résultats de ces tests sont arrivés, certains marqueurs inflammatoires et d'activation de cellules immunitaires ont montré avec une remarquable homogénéité que le système immunitaire de mes patients et celui de leur femme étaient attaqués. À partir du moment où je leur ai proposé la liste d'aliments de deux pages que j'avais modifiée par rapport à celle de mon premier livre, *Dr Gundry's Diet Evolution,* et que je leur ai conseillé de ne plus utiliser certains produits d'hygiène et d'entretien, j'ai été témoin de la capacité naturelle de leur corps à se guérir lui-même.

La nouvelle s'est répandue. Des femmes présentant des problèmes de santé similaires sont venues me voir, de leur plein gré et non accompagnées d'un mari corpulent. Mais beaucoup d'entre elles étaient cette fois en surpoids ou obèses. Elles m'ont raconté une histoire similaire, celle de leur médecin, qui ne prêtait pas attention à leur mal-être difficile à définir et rapidement mis au compte de ces «problèmes féminins» que sont les désordres hormonaux, la dépression et l'anxiété. La plupart de ces femmes avaient essayé tous les régimes possibles, Weight Watchers, Slimfast, etc., beaucoup avaient pratiqué de l'exercice physique, mais pourtant elles en étaient là: grosses et malheureuses. Elles possédaient le même

nombre de prescriptions que les femmes minces. Elles venaient parce qu'elles savaient que quelque chose n'allait pas et leurs amies leur avaient dit que je pourrais les «réparer». Et effectivement, une prescription de régime identique à celle que j'avais donnée à mes autres patients les a également aidées.

J'ai ensuite reçu d'autres patients, souffrant de maladies auto-immunes, comme l'arthrite rhumatoïde, le lupus ou la sclérose en plaques, et de maladies immunitaires comme les lymphomes, le myélome multiple, la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. J'ai bientôt été connu comme le «Réparateur». Puis, sont arrivés des patients atteints de cancers de stade 3 et 4. Ce que je vais vous dire va vous surprendre, mais les patients souffrant de maladies auto-immunes et de cancers avaient non seulement des profils similaires, mais la plupart se sont mieux portés en suivant mes recommandations alimentaires.

DÉTECTION DES LECTINES

À partir de cette constatation, comment ai-je spécifiquement identifié les lectines comme l'origine de tant de problèmes différents? La réponse est arrivée de façon détournée. Pendant mes 30 et quelques années de pratique de la médecine, j'en suis arrivé à la conclusion que nos problèmes de santé sont causés par de très petites choses (comme les lectines). Ceci étant particulièrement vrai pour les gros problèmes de santé. J'en suis convaincu. Mais c'est une simple observation faite par l'un des adeptes de la première version de mon programme de santé qui m'a conduit sur le chemin de ce livre.

Les analyses que je prescris à tous mes patients mettent en lumière de nombreux profils qui m'ont aidé à comprendre ce

qui arrivait à notre santé, mais ce n'est que lorsque j'ai travaillé avec un patient nommé Tony que j'ai eu la révélation que j'attendais. Tony était dans une forme remarquable, énergique, végétarien la plupart du temps (il se définissait comme flexitarien), la petite quarantaine et adepte inconditionnel de mes principes. Il mangeait beaucoup de légumes verts, avait banni les céréales et les pseudo-céréales, les pommes de terre et autres amidons ainsi que les légumineuses. Il avait considérablement réduit sa consommation de fruits et de légumes à graines (qui sont, comme vous le savez maintenant, botaniquement des fruits) et augmenté sa consommation de poissons, de coquillages, d'huiles de poissons et d'olives, d'avocats et de noix de macadam.

Comme tous mes patients, peu de temps après avoir commencé le programme, Tony avait gagné de la vitalité, augmenté ses performances athlétiques et perdu cinq kilos. Il souffrait toutefois de vitiligo, un problème de dépigmentation de la peau (c'est pourquoi Michael Jackson, qui souffrait de la même maladie, était devenu de plus en plus pâle au cours des années). Le vitiligo est causé par la destruction graduelle des mélanocytes, les cellules de notre peau qui produisent les pigments. Les mélanocytes sont des cellules nerveuses modifiées qui ont migré vers notre peau à un stade embryonnaire de notre développement. La raison pour laquelle ces cellules nerveuses meurent chez les gens atteints de vitiligo était une énigme à cette époque, mais on suspectait un processus auto-immun.

Le terme de «processus auto-immun» est utilisé pour indiquer que le système immunitaire du corps est perturbé et commence à attaquer ses propres cellules. On dit aux patients

souffrant d'une maladie auto-immune que leur système immunitaire «se trompe». Dans le cas de Tony, ses mélanocytes étaient ainsi considérés comme des envahisseurs étrangers qui devaient être supprimés, entraînant l'apparition de zones de peau dépourvues de pigments. Et c'était peu dire que son système immunitaire faisait du bon boulot en ce sens.

J'ai presque tout vu pendant mes années de médecine et je pense être relativement imperturbable, mais j'ai été bouleversé quand j'ai vu ce qui s'est passé quand Tony a commencé mon régime. En l'espace de quelques semaines, les pigments sont revenus sur sa peau. C'est la vérité, son vitiligo avait disparu, ou plus exactement, s'était inversé et la pigmentation de sa peau était revenue à la normale. Comment cela s'était-il passé? Franchement, je l'ignorais à l'époque. Je savais que mon protocole alimentaire était hautement anti-inflammatoire, mais cela n'expliquait pas la disparition du vitiligo de Tony. Il y a des milliers d'années, Hippocrate, le père de la médecine moderne, avait décrit la capacité du corps à se guérir lui-même, ce qu'il appelait *veriditas* (force de vie verte). Il considérait que le travail du médecin était d'identifier et de supprimer les blocages qui empêchaient le patient de se guérir lui-même. Le *veriditas* prendrait le relais. Clairement, les nouvelles habitudes alimentaires de Tony avaient ôté ces blocages qui empêchaient son corps de se guérir. La *veriditas* était en action, là, sous mes yeux!

Je me suis alors replongé dans les résultats de mes recherches, tout particulièrement celles relatives à la xénotransplantation que j'avais menées comme chirurgien pionnier en transplantation cardiaque. Qu'y avait-il dans mon programme (ou n'y avait-il pas dans son nouveau régime) qui

avait amené le corps de Tony à cesser d'attaquer ses mélanocytes? Avait-il ajouté quelque chose ou supprimé le blocage extérieur qui empêchait le processus naturel d'autoguérison de son corps? En me basant sur mes connaissances de la transplantation, j'ai choisi la deuxième hypothèse, la suppression du blocage extérieur. Mais en quoi consistait ce blocage?

Une explication s'impose à ce stade. La plupart des gens souffrant de multiples problèmes de santé estiment que certains aliments ou compléments alimentaires sont anti-inflammatoires, dans le sens qu'ils sont capables de freiner l'inflammation. Ce que je recherchais était la *cause* réelle de l'inflammation qui, si Hippocrate avait raison, était susceptible de mettre un terme à celle-ci. Autrement dit, ce n'était pas que mon régime atténuait l'inflammation de Tony, ce que la plupart des régimes visent à faire, mais qu'il éliminait les causes premières de l'inflammation. Une fois ces causes supprimées, son corps avait été capable de se guérir lui-même sans produits anti-inflammatoires. Cette découverte apparemment minime va transformer votre point de vue sur la façon dont notre corps fonctionne.

Indéniablement, l'inflammation était à l'origine des problèmes de Tony, mais d'où venait-elle? Aussi étrange que cela puisse paraître, j'ai découvert que ses mélanocytes étaient enflammés parce qu'ils présentaient, pour son système immunitaire, une ressemblance suspecte avec des lectines. Le système immunitaire de Tony avait donc attaqué ses mélanocytes parce que, sans qu'ils en soient responsables, ils ressemblaient à des lectines. Et comme mon régime avait supprimé les lectines, la cause de l'inflammation avait disparu.

Il y a des centaines de millions d'années, les plantes ont mis au point une stratégie pour créer des protéines (comme les lectines) ressemblant énormément aux structures essentielles de leurs prédateurs. Quand les lectines franchissent le mur de l'intestin, elles activent le système immunitaire, qui commence à tirer à tout va. Il risque alors de s'attaquer à la fois aux lectines, et aux structures qui leur ressemblent. Rappelez-vous, l'un des buts premiers des lectines est de provoquer une réponse immunitaire contre les nerfs d'un insecte afin de le paralyser. Dans notre cas, les mélanocytes de Tony (qui sont des cellules nerveuses modifiées) ont été à tort identifiés comme étrangers. C'était un cas de mimétisme moléculaire, et pour moi une révélation. Une fois que Tony avait éliminé les lectines, tout était redevenu normal. Je savais désormais que les lectines étaient à l'origine du problème, mais comment avaient-elles pénétré dans son corps depuis ses intestins?

LE FILTRAGE PAR MOTIF (PATTERN MATCHING)

Ce terme emprunté à l'informatique, se réfère au fait de vérifier une séquence d'objets pour trouver les constituants d'une structure. Cela arrive à chaque fois que vous recherchez des informations sur Internet en utilisant google, Bing, Yahoo ou Ask. Quand vous entrez une saisie, le moteur de recherche fait correspondre des similitudes et propose des réponses. Plus vous entrez d'informations, plus vous espérez que la correspondance sera bonne. Mais les moteurs de recherches se trompent souvent, parfois de façon frustrante ou drôle. Si par exemple, à l'occasion de la préparation d'un mariage, vous entrez les mots «fleurs blanches», il se peut qu'il brûle les

étapes et vous propose des articles sur la farine blanche. Ce qui n'est pas ce à quoi vous vous attendiez.

Comme je l'ai dit, j'avais trouvé des ressemblances frappantes dans la liste des divers problèmes de santé dont souffraient mes patientes, ainsi que dans leurs habitudes alimentaires. La plupart des découvertes que j'avais présentées dans mon premier livre étaient par ailleurs issues de l'observation de profils obtenus à partir d'analyses sanguines, particulièrement des niveaux de triglycérides et de cholestérol, qui reflétaient les choix alimentaires de mes patients. Ces profils étaient à chaque fois prévisibles. Cette observation est importante et vous en comprendrez toute l'importance dans la partie II. Ces profils suivaient la simple disponibilité saisonnière des aliments, et indiquaient si le corps était en mode «stockage de graisse estival en prévision de l'hiver» ou en mode «utilisation de la graisse pour survivre à l'hiver». Nos choix alimentaires communiquent donc à nos cellules, par filtrage par motif, la saison dans laquelle nous nous trouvons, et nous répondons en conséquence. Soit en prenant du poids (été) ou en brûlant des calories depuis la graisse pour en tirer de l'énergie (hiver). Le filtrage par motif est le secret à la base du fonctionnement de tous les organismes, quels qu'ils soient. Et grâce à ces tests sanguins élaborés, j'ai peu à peu pris conscience de celui-ci et de ma capacité à en mesurer les effets sur mes patients, lesquels sous-tendaient leur état de santé, bon comme mauvais.

LES SCANNERS DU SYSTÈME IMMUNITAIRES EN PATROUILLE

Nous nous sommes rendu compte, il y a quelques années seulement, que nos systèmes immunitaires utilisent des systèmes de scannage assez simples qui recherchent et associent les motifs. J'ai fait allusion à ces systèmes dans le chapitre 1 en mentionnant la seconde des trois stratégies utilisées par les lectines pour tromper votre système immunitaire. Ces scanners sont connus sous le nom de TLR, c'est-à-dire des récepteurs de type Toll, mais je préfère les imaginer comme de petits radars. On les trouve dans les membranes de toutes les cellules de votre corps (et chez tous les animaux).

Chaque protéine, qu'elle soit un virus, une lectine ou une paroi cellulaire, possède un code-barres qui lui est propre. Les TLR des leucocytes de votre système immunitaire se comportent comme un dispositif de première alerte façon Star Wars, recherchant des motifs trahissant la présence d'envahisseurs étrangers, comme des virus ou des bactéries. Les TLR scannent et «lisent» en permanence les «empreintes digitales» des molécules ou leurs codes-barres, quelle que soit la protéine entrée dans votre corps, à la façon du scanner d'une caisse enregistreuse, lisant et interprétant le code-barres de chacun des produits achetés pour l'identifier et en déterminer le prix. Une fois que les TLR ont déterminé qu'un code-barres est celui d'un ami ou d'un ennemi, ils décident de la façon d'y répondre, soit en laissant passer la protéine, soit en activant les alarmes et les sirènes d'attaque aérienne pour prévenir votre corps et votre système immunitaire qu'une invasion se prépare.

Représentez-vous maintenant un autre ensemble de récepteurs fonctionnant exactement comme un port USB sur votre ordinateur, qui scanne les hormones, les enzymes et les

cytokines entrantes afin d'informer la cellule de ce qu'elle doit faire. Ce second ensemble de récepteurs, connu sous le nom de récepteurs couplés aux protéines g (RCPG) – appelons-les détecteurs g – servent de ports d'attache sur toutes les cellules, à la façon de ceux d'une station spatiale. Quand une navette arrive et veut décharger sa marchandise et ses informations, son système d'arrimage doit s'adapter à celui de la station spatiale, tout comme vous ne pouvez utiliser un chargeur que si sa prise est compatible avec celle de votre Iphone. De la même façon, aucune information ne peut être échangée si une hormone ou une enzyme est incompatible avec le récepteur.

Si ce système de communication vous semble extraordinaire, nous acceptons pourtant comme une évidence que nos téléphones intelligents fonctionnent à l'aide de pulsions électriques invisibles émanant de satellites ou d'émetteurs. La communication cellulaire de notre corps fonctionne à peu près de la même façon.

En d'autres termes, le travail de votre système immunitaire est de scanner les profils des amis et des ennemis et de déclencher l'alarme s'il rencontre des motifs de protéines étrangères. Il partage ensuite ce qu'il a appris de cette protéine étrangère avec le reste du corps, de façon à pouvoir par la suite mobiliser plus facilement les troupes contre l'ennemi. C'est ce qui se passe quand vous vous faites vacciner contre la grippe. Une protéine issue de la surface extérieure du virus de la grippe est injectée dans votre bras. Votre système immunitaire repère cette protéine, identifie son code-barres comme étranger, l'attaque puis produit des scanners sur les leucocytes et d'autres cellules impliquées dans la réponse immunitaire, et qui seront désormais à l'affût du code-barres de cette

protéine grippale. Si le vrai virus de la grippe entre dans votre système, votre corps est immédiatement prêt à réagir. Les scanners TLR, comme de petits radars, identifient le missile qui arrive comme un ennemi, envoient des messages pour mettre le corps en alerte, le système de défense antimissile se met en branle et les leucocytes, telles des bombes téléguidées, attaquent la protéine étrangère. Résultat: plus de virus de la grippe. Victoire!

LA RECHERCHE DES MOTIFS

La description de ces scanners a été récompensée par le prix Nobel de médecine en 2011. Un an plus tard, la découverte des récepteurs (détecteurs-G) a reçu celui de chimie. Ces deux découvertes m'ont permis de faire un lien entre des patients qui présentaient apparemment des problèmes de santé sans rapport les uns avec les autres.

Ce que j'ai découvert, c'est que l'origine de tous les problèmes de mes patients était que les TRL de leurs cellules et leurs détecteurs-G recherchaient des profils, les détectaient, se mettaient en mode alarme ou activaient la machinerie cellulaire. Les TRL et les détecteurs-G étaient ainsi stimulés par des sources qui n'existaient pas il y a encore 50 ans, avant que nous changions complètement d'habitudes alimentaires et fassions un usage massif de médicaments et de produits d'hygiène. En d'autres termes, il s'agissait là de piratage. Ce processus avait eu des conséquences importantes sur la santé de mes patients, et il est certainement également à l'origine de vos propres problèmes de santé.

Comment puis-je être certain que c'est bien là ce qu'il se passe et que ce scannage permanent est à l'origine de la plupart de nos problèmes de santé? Après tout, ces évènements mortels se déroulent à notre insu, au niveau cellulaire et moléculaire. Les composés qui stimulent ces récepteurs sont si petits, si invisibles, qu'ils semblent insignifiants, mais j'ai pu les dépister grâce à des mesures et des analyses d'hormones impliquées dans l'inflammation.

Les informations que j'ai recueillies auprès de mes patients m'ont aidé à mettre à jour certaines réactions dans le système immunitaire et la réponse inflammatoire, restées jusqu'ici invisibles. Et ce que j'ai découvert, c'est que les lectines, et peut-être d'autres protéines étrangères, jouent un rôle très important en perturbant la communication entre les cellules. Comme les lectines sont passées maîtres dans l'imitation de motifs, la plupart des informations qu'elles communiquent aux cellules sont fausses. L'origine des problèmes de *tous* mes patients était que leurs TRL déclenchaient des alarmes infondées et que leurs récepteurs recevaient des informations inexactes. Quels qu'aient été les problèmes de santé de mes patients, leur dénominateur commun était une perturbation des messages. Les motifs détectés par leur système immunitaire avaient déclenché un incendie immunitaire et hormonal dévastateur, et mettaient en péril leur santé. Cette situation revenait à la normale une fois qu'une communication correcte était rétablie. Et la bonne nouvelle est qu'il suffit de simples changements dans votre alimentation et votre mode de vie pour cela.

UN CAS MORTEL DE FAUSSE IDENTITÉ

Quand enfant, vous aviez mal à la gorge, votre mère craignait que ce soit dû à une bactérie appelée streptocoque bêta-hémolytique et que vous ayez attrapé ce qu'on appelle en langage courant une angine à streptocoques. Il en va sans doute de même si vous avez aujourd'hui des enfants. L'angine à streptocoque peut être à l'origine d'un rhumatisme articulaire aigu, une maladie très grave. Mais c'est la cardite rhumatismale pouvant survenir à la suite d'un rhumatisme articulaire qui m'intéresse en tant que chirurgien cardiaque. Cette maladie était la raison principale pour laquelle nous devions procéder à un remplacement de valve cardiaque; celles des patients qui avaient survécu à la maladie étaient presque toujours détruites au cours des années suivantes.

Il est important que vous compreniez comment la destruction des valves survient suite aux rhumatismes articulaires aigus, même si vous n'avez jamais eu d'angine à streptocoque. La paroi cellulaire du streptocoque est constituée de lipides, de sucres et de protéines, et est caractérisée par son code-barres spécifique. Si vous avez déjà été infecté par cette souche de streptocoque par le passé, les patrouilleurs de votre système immunitaire scannent en permanence votre système sanguin à la recherche d'un code-barres identique. Malheureusement, ce code-barres ressemble à s'y méprendre à celui de la surface des cellules de la paroi des valves de votre cœur. Lorsque le scanner à streptocoques passe près de celles-ci, il entre alors en contact avec ce qu'il perçoit comme un code-barres de streptocoques. Les scanners envoient des messages d'attaque et suppriment ce qui leur paraît être un intrus. Votre système immunitaire entre en phase d'attaque maximale et, jour après jour, année après année, détruit en

silence et sans douleur les valves de votre cœur. Au final, la valve est si endommagée qu'elle cesse de fonctionner. C'est à ce moment qu'on m'appelle pour la remplacer.

Quand j'élimine la valve, je remarque que son contenu rappelle celle des dépôts présents dans les artères coronaires sur lesquelles je pratique des pontages. Voici un nouvel indice à ajouter au puzzle: la maladie artérielle moderne ressemble à l'attaque immunitaire à l'origine du rhumatisme articulaire. Je vous en dirai bientôt davantage quant à ce qui provoque cette attaque immunitaire sur vos artères coronaires, mais sachez-le: les erreurs de scannage de codes-barres similaires dans leur apparence engendrent des attaques immunitaires injustifiées qui sont à l'origine de la plupart de nos maladies courantes et de nos problèmes de santé.

DE DANGEREUX IMPOSTEURS

Chaque protéine possède son propre code-barres, mais comme vous l'avez vu avec l'exemple du streptocoque, beaucoup de ces codes-barres sont très similaires. Certaines lectines sont spécifiquement conçues par la plante pour ressembler à des composés considérés comme dangereux par le corps, tels les lipopolysaccharides (LPS). Ces derniers sont des molécules constitutives de la paroi cellulaire de certaines bactéries de notre microbiome, se produisant au fur et à mesure du développement de celles de votre intestin. Je n'aime pas être grossier, mais je ne peux m'empêcher de les appeler des «petites saloperies» parce que c'est exactement ce qu'elles sont. Ils passent le mur de notre tube digestif et entrent dans notre

corps, en s'associant ou en se cachant dans des matières grasses saturées.

Notre système immunitaire ne peut faire la différence entre une bactérie entière et l'un de ses fragments; il considère donc les LPS comme une menace, tout comme si une véritable infection bactérienne survenait dans notre sang ou ailleurs dans notre corps. Notre système immunitaire rassemble alors nos leucocytes – je les imagine comme des avions de chasse et des troupes – pour les lancer à l'attaque, ce qui provoque une inflammation. Mais la mauvaise nouvelle, c'est que nos cellules immunitaires, toujours à la recherche de ces corps étrangers, peuvent confondre le motif des lectines avec celui des LPS. La présence de lectines peut donc être considérée par le système immunitaire comme un indicateur de la présence de bactéries dans le corps. Les lectines déclenchent alors une réaction inflammatoire. Mais le tour le plus dangereux que nous jouent les lectines, et dont j'ai quotidiennement la preuve chez mes patients, est leur ressemblance inouïe avec les protéines qui se trouvent sur plusieurs de nos organes essentiels, sur nos nerfs et sur nos articulations. Par excès de précaution, notre système immunitaire cherche à éviter toute erreur défensive, et attaquera tout ce qui lui semble suspect. Avant l'arrivée des antibiotiques, vous auriez eu de gros problèmes si des bactéries s'étaient introduites dans votre corps. Raison pour laquelle le système immunitaire est hypersensible vis-à-vis de tout ce qui ressemble de près ou de loin à une paroi cellulaire bactérienne ou à une protéine étrangère.

Mes collègues rhumatologues qualifient cette réaction de maladie auto-immune, mais c'est plutôt de «tir fratricide» dont il s'agit. Si un animal mange un aliment contenant des lectines,

tombe malade ou ne se sent pas bien, il comprend rapidement que ce n'est pas une bonne idée de manger les graines ou le produit de cette plante. Rappelez-vous, un ennemi affaibli est le meilleur ennemi du point de vue de la plante. Si vous pouvez amener votre ennemi à se tirer une balle dans le pied, vous devenez le maître du jeu. Quand le prédateur d'une plante (y compris un humain) s'attaque à son propre organisme par une réaction immunitaire, il devient moins susceptible de manger cette plante (et donc ses «bébés»). Tout aussi important, il est moins susceptible de se reproduire et d'engendrer d'autres prédateurs, ce qui participe ainsi à la survie de l'espèce végétale en question.

SUCCESS STORY

UN DIEU APPREND À SE SOIGNER LUI-MÊME

Un de mes amis proches, Tony Robins, m'a appelé il y a environ cinq ans pour me demander de l'aide. Un gourou célèbre, un religieux considéré comme un dieu par 12 millions de personnes dans le monde, était hospitalisé en Inde, dans l'attente d'un quintuple pontage urgent de son artère coronaire, sévèrement atteinte. Pouvais-je intervenir pour l'aider à éviter la chirurgie? Ma réponse a été un oui immédiat! Ce n'est pas tous les jours que je rencontre un dieu!

Le bilan sanguin du gourou de 62 ans n'était pas très encourageant. Il avait non seulement de sévères obstructions de l'artère coronaire mais il était aussi terriblement diabétique, avec une HbA1C (un marqueur de glycémie et d'intolérance protéique) supérieure à 9

(une valeur normale est inférieure à 5,6). Il présentait également une insuffisance rénale avancée. Quand il m'a consulté via Skype, je lui ai demandé s'il était vraiment un dieu et il m'a répondu que les gens le considéraient ainsi, parce qu'il accomplissait des miracles et soignait les gens. Je lui ai alors demandé pourquoi il ne se soignait pas lui-même. Sa réponse? «Vous savez comment ça marche avec cette histoire de dieu, je peux guérir n'importe qui, mais je ne peux me guérir moi-même! C'est pourquoi j'ai besoin de vous!». Nous avons été immédiatement sur la même longueur d'onde.

Le gourou était soigné par un médecin ayurvédique et sa nourriture indienne était de type traditionnel, composée de beaucoup de riz, de légumes et de naan, une sorte de pain plat. Il avait le classique «ventre de Delhi» c'est-à-dire un ventre de buveur de bière. Quand je lui ai expliqué que les aliments de sa religion étaient à l'origine de son diabète, de ses problèmes cardiaques et rénaux, il a été choqué. C'étaient là les aliments recommandés par tous les dieux avant lui, comment pouvaient-ils être malsains? Ma réponse a été la même qu'à quiconque consommant de la «nourriture saine»: comment cette nourriture saine peut-elle vous convenir si vous avez toutes ces maladies?

Comme Einstein le disait volontiers, la définition de la folie est de faire sans cesse la même chose et d'en attendre un résultat différent. J'ai soumis le gourou à mon programme paradoxe des plantes et, en quelques semaines, ses douleurs thoraciques avaient disparu et le taux de sucre de son sang avait commencé à baisser. Tout s'est bien passé pendant trois mois jusqu'à ce que

ses résultats sanguins redeviennent soudainement très mauvais. Quand je l'ai à nouveau contacté par Skype, je lui ai demandé ce qui se passait. Apparemment, il y avait tous les trois mois un festival pour lui rendre grâce et tous les moines et leurs fidèles le comblaient alors de nourriture pour les dieux qu'il était obligé de manger. Cela se répéta pendant environ deux ans; deux pas en avant, et un pas en arrière tous les trois mois quand advenait un autre festival.

Finalement, quelques années plus tard, j'ai craqué:

– «N'êtes-vous pas un dieu pour vos fidèles?»

– «Oui», me répondit-il.

– «Et bien, un dieu ne décide-t-il pas de la nourriture qu'il veut manger et de ce qui lui plaît?»

– «Je n'y ai jamais songé de cette façon», me répondit-il. «Je vais dire à mes moines et à leurs fidèles que pour me plaire nous devons tous manger à la Gundry».

Aujourd'hui, la peau du gourou a retrouvé la santé. Ses tests cardiaques sont normaux et son insuffisance rénale a disparu, tout comme son diabète. Sans médicament, son HbA1C est à un niveau acceptable de 5,5 et en diminution. Oh, encore une chose: depuis, son médecin ayurvédique mange aussi à la Gundry!

Chacun de nous a le pouvoir de se guérir de l'intérieur une fois que les forces extérieures qui bloquent cette capacité naturelle ont été supprimées. Le dieu avait en fin de compte le pouvoir de se guérir lui-même. Comme lui et moi en avons convenu, je peux vous montrer le chemin, mais c'est à vous de marcher.

LES MOTIFS POSANT PROBLÈME

Une autre leçon importante que j'ai apprise au contact de mes patients est la suivante: votre système immunitaire réagit aux lectines à un degré plus ou moins fort selon qui vous êtes (c'est-à-dire selon l'histoire et la génétique de votre famille) et, à un niveau plus important encore, si elles parviennent à traverser votre barrière intestinale, initialement intacte. Cela semble simple, mais ce n'est pas le cas. Dans le chapitre suivant, nous allons analyser les problèmes de santé les plus courants et tout particulièrement la tendance croissante à l'obésité, et les maladies qui en résultent. Plus important encore, nous allons voir comment l'inverser. Car la capacité des lectines à imiter d'autres protéines et à troubler les messages du corps joue un rôle majeur dans beaucoup de maladies. En utilisant les principes qui vont suivre, ainsi que mon programme diététique revu et mis à jour, j'ai vu des patients résoudre les problèmes de santé suivants:

- articulations douloureuses,
- reflux gastriques ou brûlures d'estomac,
- acné,
- taches dues à l'âge,
- verrues,
- allergies,
- alopécie,
- anémie,
- arthrite,
- asthme,
- maladies auto-immunes (y compris les maladies thyroïdiennes, l'arthrite rhumatoïde, le diabète de type 1,

la sclérose en plaques, la maladie de Crohn, les colites et le lupus),

- perte osseuse (y compris l'ostéopénie et l'ostéoporose),
- problèmes de concentration,
- cancer,
- aphtes,
- syndrome de la fatigue chronique,
- syndrome douloureux chronique,
- polypes du côlon,
- crampes, picotements et engourdissements,
- dégradation de la santé buccodentaire,
- démence,
- dépression,
- diabète, prédiabète et résistance à l'insuline,
- épuisement,
- graisses fécales (dues à une mauvaise digestion),
- fibromyalgie,
- reflux gastro-œsophagien (RGO), œsophage de Barrett,
- problèmes gastro-intestinaux (ballonnements, douleurs, gaz, constipation, diarrhée),
- maux de tête,
- maladies cardiaques, maladie de l'artère coronaire, maladies vasculaires,
- hypertension,
- stérilité, cycles menstruels irréguliers, fausses couches,
- irritabilité et changements de comportement,
- syndrome du côlon irritable (IBS),
- faibles taux d'immunoglobuline g, M et A,
- faible taux de testostérone,
- faible taux de leucocytes (globules blancs),

- lymphomes, leucémies, myélome multiple,
- pertes de mémoire,
- migraines,
- déficiences nutritionnelles dues à une mauvaise absorption (par exemple, taux de fer bas),
- maladie de Parkinson,
- neuropathie périphérique,
- syndrome des ovaires polykystiques,
- éruptions cutanées (incluant les dermatites herpétiformes, l'eczéma et le psoriasis),
- croissance lente chez le nourrisson et l'enfant,
- vertiges inexplicables et bourdonnements d'oreille,
- vitiligo,
- perte ou gain de poids.

D'accord, je sais ce que vous pensez: j'ai cité à peu près toutes les maladies et troubles de santé qui existent. Comment un seul facteur peut-il être à l'origine de tout cela? Croyez-moi, il y a 12 ans, j'aurais jeté ce livre par la fenêtre si vous aviez suggéré que toute cette liste était liée à la consommation de lectines, ainsi que des perturbateurs chimiques qui ont infiltré notre corps. Cependant, mon expérience auprès de dizaines de milliers de patients indique que tel est bien le cas, et que l'application de mon protocole vous guérira de ce qui vous fait souffrir.

QU'EST-CE QUI A CHANGÉ?

Si nous connaissons l'existence des lectines depuis plus d'un siècle et que nous en consommons quotidiennement par le biais d'une large variété d'aliments (vous en trouverez une liste

complète avec ce lien), pourquoi ne sommes-nous pas tous attaqués par celles-ci? Peut-être le sommes-nous en réalité. Et si elles ne nous attaquaient pas par le passé, pourquoi le font-elles maintenant? Qu'est-ce qui a changé? J'ai découvert comment les lectines infiltrent notre corps, et nous allons nous intéresser à celles-ci dans les deux prochains chapitres.

3

VOS INTESTINS MENACÉS

Vous avez assimilé des concepts complexes au cours des derniers chapitres, mais ce n'est que le début. Il me semble donc important de préciser que tout ce que je vais vous apprendre est issu de recherches menées dans certaines des plus prestigieuses universités et validé par des publications reconnues, ainsi que par mes propres recherches au Centre de médecine réparatrice. Je me permets également de vous rappeler que vos problèmes de santé (et peut-être également de poids) sont causés par de très, très petites choses, telles les lectines. Vous allez comprendre pourquoi, alors que nous allons maintenant explorer le monde extraordinaire de votre i ntestin.

VOUS ET VOTRE HOLOBIOME: DES AMIS POUR LA VIE

Dans votre intestin, dans votre bouche, sur votre peau – et même dans le nuage qui vous entoure –, vivent des milliers de milliards de minuscules microbes différents: des bactéries, plus un bon nombre de virus, de moisissures, de champignons, de protozoaires et même de vers. Cet état de fait illustre le manque de conscience de ce que vous êtes vraiment. Le *vrai* vous – ou le vous *global* – est constitué de ce que vous pensez être «vous», plus ces multiples microbes. 90% des cellules qui vous constituent ne sont en réalité pas humaines. D'ailleurs, 99% de vos gênes ne sont pas non plus humains.

Au premier coup d'œil, les multiples formes de vie avec lesquelles vous coexistez peuvent sembler un autre monde. Pourtant, vous et vos microbes vivez très étroitement ensemble. Votre santé dépend d'eux – tout comme la leur dépend de vous. Au niveau le plus élémentaire, vous n'êtes donc pas seul. Vous estimez probablement être seul maître de vos décisions et de vos actes, mais vos microbes, ou vos «bestioles» comme je les appelle tendrement, ne seraient sans doute pas d'accord avec un tel point de vue. Vous devez répugner à l'idée que de minuscules organismes non humains ou que des molécules non vivantes puissent exercer un quelconque pouvoir sur vous, mais telle est pourtant la réalité.

On peut voir les choses d'une autre manière: vous et vos bestioles formez un pays composé de milliards d'habitants, composés de cellules humaines et de cellules non humaines. Les cellules non humaines sont les étrangers en situation régulière travaillant pour le pays en tant que travailleurs immigrés. Ces étrangers sont logés de leur côté: sur votre peau et dans votre intestin (et même dans des «zones de travail» spécifiques de l'intérieur de l'intestin).

Tous ces microbes que vous hébergez constituent ce que l'on appelle le microbiote, bien que les scientifiques utilisent désormais le terme de «holobiome». L'holobiome rassemble non seulement les microbes de votre intestin, mais également ceux de votre peau, ainsi que le nuage de bactéries qui vous entoure, comme tout un chacun (tel le personnage de Pig-Pen dans Snoopy). Quel que soit le terme que vous préférez, vous hébergez ces microbes et ils vous rendent de nombreux services en retour. Ils comptent sur vous pour se nourrir et se loger, mais vous dépendez également d'eux. Sans vos microbes,

vous seriez tout simplement incapables de vivre, ni même de fonctionner. Nous le savons grâce à des expériences menées sur des souris sans germes, et qui ont constitué les premières études sur l'interaction d'un organisme hôte avec ses microbes. Les souris sans germes, élevées dans un environnement stérile, sont moins grandes et moins grosses, vivent moins longtemps et sont plus sujettes aux maladies, car leur système immunitaire ne s'est pas développé correctement[1]. Nous savons donc combien il est vital que vous mainteniez votre holobiome heureux et bien nourri.

Je ne peux m'empêcher de vous faire partager une petite anecdote personnelle: j'ai participé à la fête de la science comme étudiant en 1960 et mon projet, basé sur ce qu'on savait alors de l'holobiome (même si on ne l'appelait pas alors comme tel), a été d'élaborer un environnement adéquat pour des souris sans germes. J'étais loin d'imaginer que, des décennies plus tard, j'écrirai sur la synergie entre les hôtes humains et leurs microbes.

AU TRAVAIL DANS VOTRE TUBE DIGESTIF

Regardons maintenant de plus près ce qui se passe dans votre tube digestif. Pour beaucoup des «travailleurs immigrés», votre intestin est leur lieu de résidence et de travail, là où ils cassent et digèrent les parois des cellules végétales que vous avez absorbées et en extraient l'énergie avant de vous la transmettre. Tout comme les autres animaux, nous sommes entièrement dépendants de ces travailleurs microbiens pour accomplir ce travail essentiel. Lorsqu'un termite «mange» le bois, les bactéries de son minuscule intestin le digèrent et le

convertissent en énergie. Sans elles, les termites mourraient de faim.

L'une des deux tâches essentielles des travailleurs est d'extraire l'énergie des plantes consommées par leur hôte. L'autre est d'agir comme sentinelle de son système immunitaire. Il y a tant de matériel génétique dans l'holobiome que certains scientifiques estiment, tout comme moi, que nous avons externalisé une grande partie de la surveillance de notre système immunitaire, à savoir: détecter les amis ou les ennemis, et écarter ces derniers.

Les travailleurs immigrés dédiés à la dégradation de la matière végétale résident dans des endroits divers selon les espèces, mais ceux-ci sont globalement de trois sortes: la panse ou des estomacs multiples chez les vaches et les autres ruminants, l'intestin grêle chez les gorilles et les grands singes, et le côlon chez les humains.

Votre tube digestif, qui s'étend de la bouche à l'anus, est en réalité constitué de votre peau, mais retournée à l'envers. Le contenu intérieur de votre intestin est, de ce fait, en dehors de vous. Aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est ainsi: le contenu de vos intestins fait tout autant partie du monde extérieur que le monde que vous voyez autour de vous. Votre paroi intestinale sert de barrière marquant la frontière entre les travailleurs immigrés et le reste de vous-même.

Dans le même temps, votre peau est l'hôte de milliards de microbes (lesquels constituent la flore cutanée) et revêt deux fonctions essentielles: la première est de vous protéger du monde extérieur, et la seconde d'absorber et de se débarrasser de certaines substances. La première de ces fonctions est la

plus importante (c'est du moins ce que nous avons cru jusqu'ici).

La paroi de votre intestin est donc votre peau tournée vers l'intérieur et celle-ci présente la même double fonction que votre peau. Mais dans ce cas précis, son rôle le plus essentiel est d'absorber les substances sous forme de nourriture. Pour rappel, enroulée dans votre ventre, la surface de votre intestin est égale à celle d'un court de tennis! Mais comme vous le savez désormais, la paroi qui tapisse votre intestin n'a que l'épaisseur d'une cellule. Ces cellules s'associent par de fines jonctions, supposées empêcher tout élément étranger de franchir la frontière des tissus de votre corps et de votre système sanguin. L'objectif est de garder les contenus de votre intestin, y compris votre holobiome, là où il doit être, à l'extérieur de vous. S'il pénètre à l'intérieur, alors l'enfer commence.

ÉTRANGE MAIS VRAI: UN CADEAU DE MAMAN

Vous avez hérité de votre premier lot de microbes par le biais de votre mère. En sortant de son vagin, ses microbes vous ont été transmis à dessein, de sorte à constituer votre holobiome d'origine. Ces microbes ont été essentiels pour éduquer votre tout nouveau système immunitaire et ses cellules, un processus qui commence en fait bien avant la naissance. Les lactobacilles, qui sont des microbes qui se développent grâce au sucre du lait (le lactose), ne vivent pas normalement dans le vagin de votre mère mais y migrent pendant les trois derniers mois de la grossesse. Savez-vous aussi que le lait maternel contient des molécules de sucre complexe (oligosaccharides) que l'enfant ne peut digérer, mais qui

sont indispensables à la santé et à la croissance de ses microbes? Et que sans ces microbes transmis par votre mère, votre système immunitaire ne peut se développer normalement? Si vous êtes né par césarienne, il vous aura fallu six mois entiers pour vous constituer un ensemble normal de microbes et un système immunitaire fonctionnel, et ce uniquement parce que vous n'avez pas terminé votre voyage par le vagin de maman.

CHAQUE CHOSE À SA PLACE

Plus de deux kilos d'organismes divers – ces bactéries, vers, protéines, champignons, moisissures et virus, qui constituent donc l'holobiome – vivent dans votre intestin, sur votre peau, dans l'air qui vous entoure, et contribuent à composer cet ensemble que vous constituez. Des chercheurs ont jusqu'à présent identifié plus de 10 000 organismes différents présents dans votre holobiome et leur nombre ne cesse d'augmenter, année après année, au fur et à mesure des découvertes réalisées dans le cadre du projet microbiote humain (*Human Microbiosome Project*).

Pourquoi ces deux kilos de microbes vous sont-ils associés? Parce que votre holobiome joue un rôle essentiel dans le fonctionnement de vos systèmes immunitaires, nerveux et hormonal, et informe les cellules humaines de la façon dont les choses se passent dans le monde «extérieur». Les microbes de votre appareil digestif sont là pour digérer ce que vous ne pouvez digérer et vous transmettre le résultat de leur digestion (nutriments), mais également pour combattre ce que vous avez

avalé de nuisible – y compris les protéines végétales que sont les lectines.

COMMENT LA PAROI INTESTINALE DEVRAIT TRAVAILLER

Bien que les cellules non humaines qui constituent votre holobiome soient indispensables à votre santé et à votre bien-être, vos cellules humaines considèrent quant à elles que ces «autres» appartiennent au monde extérieur et ne font pas partie de vous-même. C'est très bien de recevoir des messages et des nutriments de vos microbes, mais à condition qu'ils restent de l'autre côté de la barrière. Pour reprendre les célèbres mots du poète Robert Frost dans *Mending walls*, «les bonnes clôtures font les bons voisins». Vos microbes sont vos proches voisins, mais ils doivent rester de leur côté de la barrière, c'est-à-dire à l'extérieur de votre peau et de votre paroi intestinale.

Je vais prendre l'exemple de la centrale nucléaire pour vous aider à comprendre à quel point cette barrière entre vos microbes et le reste de votre corps est cruciale. La fission nucléaire contrôlée est une source d'énergie importante, mais extrêmement dangereuse. Quand elle n'est pas confinée, c'est une bombe atomique, mais lorsqu'elle est compartimentée et contrôlée, elle est en mesure de faire fonctionner des générateurs électriques et de produire de l'énergie non polluante. Des structures de confinement en principe impénétrables permettent de garder le niveau de radiations sous contrôle, mais le danger est si important que tout le personnel porte des détecteurs de radiation, qui leur servent de scanners. D'autres scanners sont positionnés autour et à

l'extérieur des principaux réacteurs. Si une radiation est détectée, les alarmes sonnent et signalent une menace imminente pour la santé. Comme la fusion du cœur nucléaire de la centrale de Fukushima l'a tragiquement montré en 2011, la libération de ce produit nucléaire toxique va endommager ses abords, peut-être pour toujours.

À un moindre niveau, songez à la façon dont la plupart de vos microbes sont logés dans votre tube digestif. Ils doivent être contenus par la paroi intestinale, laquelle agit comme la cuve de confinement d'une centrale pour vous protéger de la contamination. Vos microbes intestinaux sont semblables à l'énergie nucléaire. Tant qu'ils restent à leur place et sont confinés dans le «monde extérieur» de votre intestin, ces organismes sont essentiels à votre bon fonctionnement. Mais votre paroi intestinale est en réalité rompue quotidiennement, ce qui entraîne de nombreux problèmes partout ailleurs dans votre corps[2]. Est-ce étonnant si certains jours vous avez l'impression que votre corps est en crise?

La difficulté à maintenir les microbes intestinaux à leur place provient de la double fonction quelque peu contradictoire de la barrière intestinale. Non seulement les cellules qui tapissent votre intestin doivent empêcher les lectines d'entrer, mais elles doivent dans le même temps permettre aux nutriments de pénétrer. C'est une tâche ardue. Je vous le rappelle, votre muqueuse intestinale n'est constituée que d'une seule couche de cellules (appelées entérocytes) soudées les unes aux autres pour empêcher les habitants indésirables du tube digestif de s'échapper et d'entrer en vous.

SUCCESS STORY

LE RÉGIME VEGAN TYPIQUE NE MARCHE PAS

Une femme octogénaire, qui écrivait des livres de cuisine, s'était spécialisée dans la cuisine vegane; elle s'alimentait donc essentiellement de céréales et de légumineuses. Elle avait collaboré avec le Dr John Mac Dougall, l'un des premiers défenseurs des régimes végétariens. Quand je l'ai rencontrée, elle était extrêmement mince et souffrait d'une arthrite prononcée des mains. Des examens ont révélé qu'elle souffrait également d'un lupus sévère, ainsi que d'une maladie cœliaque, manifestation classique des lectines quand elles perforent la paroi des intestins. Je l'ai soumise à mon programme alimentaire, et le lupus, ainsi que ses marqueurs cœliaques se sont rapidement dissipés. En dépit de sa bonne santé retrouvée, ma patiente a décidé de revenir à sa façon initiale de s'alimenter, ce qu'elle appelait un régime vegan «normal», à base de céréales et de fèves. La conséquence a été une réaction présentant une multiplication par dix de ses marqueurs du lupus, une diminution de sa fonction rénale (Lupus nephritis) et un accroissement de son insuffisance cardiaque. Cette fois, elle avait compris. Elle est revenue à mon programme, heureuse que tous ses problèmes soient une fois encore résolus. Souvenez-vous de cette histoire quand nous parlerons de la réintroduction des lectines dans la partie II.

CE QUI DEVRAIT (ET NE DEVRAIT PAS) FRANCHIR LA PAROI DE VOTRE INTESTIN

Seules de minuscules molécules de nourriture digérée *devraient* franchir la paroi de votre intestin. Alors comment les bons éléments de la salade et du bol de soupe de votre dîner traversent-ils, au bout du compte, la paroi intestinale? En gros, pour réussir à passer le point de contrôle entre la paroi de votre tube digestif et vous, toute la nourriture doit être fractionnée en acides aminés (à partir des protéines), en acides gras (à partir des matières grasses) et en molécules de sucre simple (à partir des sucres et des amidons). Ces petites molécules fournissent de l'énergie (calories) et des nutriments. Les acides, les enzymes, et bien sûr vos microbes travailleurs immigrés assurent pour votre compte tout le travail de digestion des grosses molécules.

Les cellules de votre muqueuse absorbent ensuite chaque molécule d'acides aminés, d'acide gras et de sucre, la font passer par le corps de la cellule et la libèrent dans les vaisseaux veineux ou dans le système lymphatique contigu à l'arrière des cellules. Ces minuscules molécules traversent le système sans jamais avoir à passer par les verrous des jonctions entre les cellules de la muqueuse. Quand tout fonctionne bien, les grosses molécules restent à l'extérieur, car elles sont trop volumineuses pour que les cellules de la paroi intestinale les «avalent». Pour quelle raison? Tout d'abord, les cellules de la muqueuse ne peuvent absorber plus qu'elles ne peuvent. Deuxièmement, si tout fonctionne bien, les grosses molécules ne devraient pas parvenir à passer la frontière. Si elles réussissent, votre système immunitaire conclut qu'un envahisseur étranger est dans les parages et sonne alors l'alarme.

LA VIOLATION DE LA PAROI INTESTINALE

C'est donc un système parfait, sauf quand il ne l'est pas. Comme vous vous en doutez, tout ne marche pas toujours comme il le faudrait. Du fait des modifications de notre alimentation, de la façon dont les aliments ont été produits et diverses autres raisons – comme les antalgiques que l'on peut se procurer sans prescription, particulièrement les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) –, les lectines et les lipopolysaccharides (LPS) franchissent désormais en permanence la paroi intestinale. À l'exception du WGA, les lectines sont de grosses protéines qui ne devraient normalement pas traverser aisément la paroi intestinale. Mais les lectines sont expertes dans la manière d'ouvrir les jonctions entre les cellules de la muqueuse intestinale. Cette brèche permet également aux plus grandes molécules de pénétrer dans le corps, où elles provoquent des ravages. Quand les lectines, les LPS ou les deux s'échappent de votre intestin et passent dans votre corps, votre système immunitaire interprète cela comme une attaque, sonne l'alarme et indique à votre corps qu'il doit stocker de la graisse et répondre à l'effort de «guerre». Dans le même temps, les lectines se lient aux cellules intestinales et bloquent leur traversée, rendant alors impossible l'absorption des vitamines et des autres nutriments.

Si les lectines provoquent toutes les maladies indiquées auparavant, pourquoi d'autres praticiens de la santé que moi ne vous en ont-ils jamais parlé? Ma seule réponse est: vous ne pouvez voir si vous n'ouvrez pas les yeux! La plupart des médecins et des nutritionnistes ignorent la nature des lectines et leurs effets, raison pour laquelle il leur semble que la plupart

d'entre nous pouvons consommer celles-ci, y compris du gluten, sans en subir les effets indésirables.

SUCCESS STORY

GUÉRIE DE LA MALADIE DE CROHN

J'ai rencontré Jill W. sur Skype il y a deux ans. Cette étudiante de premier cycle âgée de 20 ans disposait d'une bourse offerte par une fondation, créée par l'une de mes patientes pour encourager les étudiants à se spécialiser en immunologie. Ma patiente avait souffert de la maladie de Crohn, une maladie auto-immune de l'intestin et handicapante, que l'on traite par des médicaments antirejet utilisés lors de transplantations. Je l'avais mise à mon programme alimentaire (PPP) et, en trois mois, sa maladie de Crohn avait disparu, avec comme effet secondaire la perte de 25 kilos. Inutile de dire qu'elle était ravie de la tournure des évènements… Aussi a-t-elle partagé la liste d'aliments de deux pages du PPP avec Jill, son étudiante boursière qui souffrait de la même maladie. Un éminent professeur de gastro-entérologie de la clinique Mayo soignait Jill à cette période. Ma patiente m'a demandé si j'accepterais de parler à cette dernière et j'ai bien sûr acquiescé.

Jill m'a tout d'abord avoué sa méfiance, lorsque ma patiente lui a envoyé la liste du PPP. Elle avait déjà suivi toutes sortes de régimes, sans succès. Le professeur (et médecin) qui la soignait l'avait de plus assurée que sa maladie était génétique – c'était son champ de recherche – et que ce régime n'était pas adapté à son problème.

Avec un air penaud, elle m'a dit que pour faire plaisir à ma patiente, elle avait tout de même commencé le PPP. Son visage s'est alors illuminé: «Après deux semaines, j'ai eu les premières selles normales de ma vie, et ça continue. Mais il y a deux jours, j'ai appelé mon médecin de la clinique Mayo pour lui annoncer la nouvelle de la guérison de ma maladie de Crohn grâce à ce régime, et il m'a dit que c'était un effet placebo, parce que ce régime n'avait rien à voir avec cette maladie et que ma guérison était imaginaire.

«J'étais si bouleversée», poursuivit-elle, «que j'ai raccroché le téléphone et suis allée dans la cuisine où ma mère faisait cuire des biscuits de Noël. J'en ai mangé deux. Quelques minutes plus tard, il m'a semblé qu'une bombe explosait dans mon estomac. Cette nuit-là, les crampes et les diarrhées ont repris. Je suis immédiatement revenue au PPP et tout est rentré dans l'ordre. Mais, Dr Gundry, pourquoi mon médecin ne croit-il pas que c'est la nourriture qui est la cause de ma maladie? Comment ne peut-il pas voir cela?»

Je lui ai répondu, comme je vais vous le dire à nouveau: votre médecin ne peut voir si ses yeux sont fermés! Il est bien entendu impossible de savoir que les lectines posent problème, si vous ne savez pas ce qu'elles sont. Et être informé de l'existence de ces molécules ne veut pas dire pour autant que vous en compreniez les effets.

Vous découvrirez bientôt comment mes yeux se sont ouverts. Vous prendrez du même coup conscience de la situation, et je

vous donnerai les outils nécessaires pour réparer votre paroi intestinale et retrouver la santé. L'essentiel de ce qui se passe dans votre corps est indétectable par des moyens conventionnels. Et si les lectines étaient nuisibles, sans que cela ne soit évident, ou tout au moins, pas immédiatement? Les analyses de sang de mes patients suggéraient qu'à coup sûr des problèmes étaient en train de se produire, suggérant que les lectines ou quelque chose de très similaire franchissait la barrière de la muqueuse. Mais comment les lectines pouvaient-elles soudain traverser alors qu'elles n'avaient pu le faire pendant une éternité? Qu'était donc l'origine de ce changement?

L'APPARITION D'UN INDICE

J'étais pour le moins perplexe. Un jour, il y a une douzaine d'années de cela environ, j'ai croisé le médecin chef de pathologie dans le hall de mon hôpital. «Hé, vous qui avez eu une formation de chirurgien généraliste avant de devenir chirurgien cardiaque, que savez-vous des réseaux intestinaux?» me demanda-t-il. Je lui répondis que je n'en avais jamais entendu parler. Lui non plus, me répondit-il et il me raconta alors qu'une femme d'une cinquantaine d'années avait été admise avec une occlusion intestinale et immédiatement emmenée en salle d'opération où une grande partie de son intestin grêle, enflé et bloqué en plusieurs endroits, avait dû être enlevé. Quand le pathologiste avait ouvert l'intestin, il avait découvert des réseaux de tissus semblables aux joints d'un tuyau d'arrosage et qui bloquaient presque complètement

l'intérieur de son intestin. Les seules ouvertures avaient la taille de trous d'épingles. Il n'avait jamais vu ça.

Intrigué, je lui demandai d'où provenaient ces réseaux. Il m'indiqua qu'il ne le savait pas encore, mais qu'il investiguait le problème; quoi qu'il en soit, une chose lui paraissait certaine, c'est que le phénomène était courant chez les consommateurs réguliers d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), comme l'Advil et le Motrin, deux marques d'ibuprofène, ou Aleve, Naprosyn, Act Meloxicam, Celebrex et l'aspirine. Tous ces médicaments, à l'exception de l'aspirine ont été commercialisés au début des années 1970 pour soulager la douleur et la fièvre, ainsi que pour le traitement de l'arthrite, en lieu et place de l'aspirine. Il était alors connu que l'usage prolongé de l'aspirine était associé à des dommages de la muqueuse gastrique; les autres AINS n'endommageant pas l'estomac, les laboratoires pharmaceutiques les ont présentés comme des solutions miracles.

J'ai ensuite demandé à mon collègue comment ces AINS pouvaient provoquer des réseaux intestinaux. Il me répondit que ce n'était pas son problème, maintenant qu'il connaissait la nature de ce phénomène. Curieux comme je le suis, j'ai commencé à chercher. C'est comme ça que j'ai ouvert la boîte de Pandore et je n'ai jamais fait marche arrière. En bref, les AINS n'endommagent pas la paroi de l'estomac observable au gastrocope. Mais ils provoquent des dégâts sur la paroi de l'intestin grêle, qui se trouve hors de portée d'un endoscope. Et parce que nous avons été dans l'impossibilité d'observer leurs effets, les AINS ont provoqué d'importants dommages à la barrière en charge du maintien des lectines et des LPS en dehors de notre corps.

QUI A LÂCHÉ LES CHIENS?

Les bactéries «amicales» qui peuplent la partie la plus interne de la couche des cellules de votre intestin (c'est-à-dire la couche de mucus, au contact des cellules intestinales) se développent sur des amidons complexes résistants, appelés fructo-oligosaccharides (FOS). Ces bactéries bienveillantes vivent non seulement dans le mucus, mais elles stimulent également les cellules de la muqueuse pour qu'elles en sécrètent plus encore. Le mucus agit comme un piège à lectines et les bloque afin qu'elles ne passent pas la frontière intestinale. Plus vous produisez de mucus, plus vous êtes résistant aux lectines – sauf si vous prenez régulièrement des AINS. (Le mucus n'est pas limité à votre intestin. Il prend la forme de morve dans le nez; il y piège les protéines étrangères de la même façon et les maintient en dehors de votre corps. Youpi, vive la morve!)

D'abondantes recherches publiées au cours du dernier demi-siècle révèlent qu'engloutir des AINS inoffensifs en apparence équivaut à avaler une grenade dégoupillée. Ces médicaments provoquent des trous béants dans la barrière du mucus qui tapisse l'intestin. Les lectines, les LPS et les bactéries vivantes s'engouffrent alors dans ces brèches et inondent votre corps. Dépassé par ces protéines et ces corps étrangers, votre système immunitaire déclenche des inflammations et des douleurs. Cette souffrance vous pousse à votre tour à prendre d'autres AINS, initiant ainsi un cercle vicieux qui vous amènera au bout du compte à consommer de plus en plus de produits accessibles sans prescription pour soulager la douleur. En d'autres termes, les inoffensifs Aleve ou Advil sont les portes

d'entrée de l'industrie du médicament[3], comme vous allez le découvrir dans le chapitre suivant. Un traitement aux antibiotiques, aux antiacides gastriques, ou même des changements dans votre apport alimentaire, permettent également aux mauvaises bactéries de s'immiscer et de prendre votre contrôle, comme dans le cas des AINS.

La perméabilité accrue de l'intestin aux lectines et aux LPS, aussi bien que l'usage régulier des AINS et des médicaments antiacides, provoquent ce qu'on appelle communément le syndrome de l'intestin perméable. Bien que, comme bien d'autres, j'aie longtemps cru que ce syndrome était un problème isolé affectant quelques infortunés patients, je suis maintenant convaincu que l'intestin perméable est à la base de tous nos problèmes de santé, tout comme Hippocrate l'avait postulé. Pour couronner le tout, la consommation de lectines issues des produits à base de céréales complètes et de divers autres produits de boulangerie – y compris les variétés sans gluten fabriquées avec de la transglutaminase en guise d'agent levant – aggrave plus encore la perméabilité de l'intestin. Comme je l'ai déjà indiqué, l'enveloppe de ces céréales a été éliminée durant des siècles; ces céréales complètes sont donc un apport relativement récent dans notre régime – et un problème tout aussi récent.

LA CAUSE RÉELLE DES MALADIES AUTO-IMMUNES

Ce que je vais maintenant vous dire va sans doute ébranler vos convictions sur les maladies auto-immunes. Que vous souffriez de la maladie de Crohn, de colites ulcéreuses, de colites microscopiques, d'hypothyroïdie (ou de la thyroïdite

d'Hashimoto), de lupus, de sclérose en plaques, d'arthrite rhumatoïde, du syndrome de Sjögren (yeux et bouche secs), de sclérodermie, de sclérose systémique, de psoriasis, de la maladie de Raynaud, de dermatomyosite, de fibromyalgie, d'ostéoarthrite (cette bonne vieille arthrite) ou de n'importe quelle autre – oui, de *n'importe quelle autre* – maladie auto-immune, la bonne nouvelle est que vous pouvez en venir à bout sans médicament. J'en ai la preuve tous les jours. Il suffit pour cela de soigner la perméabilité de votre intestin, et c'est ce que nous aborderons dans la partie II.

Des recherches récentes ont confirmé la conviction d'Hippocrate selon laquelle toutes ces maladies étaient liées à l'intestin et pouvaient être guéries en le soignant. 50% de mon travail de ces dix dernières années a consisté à traiter et à guérir des maladies auto-immunes chez des patients venus me voir uniquement sur la base du bouche-à-oreille. Je suis maintenant convaincu, tout comme d'autres, et ceci sur la base d'innombrables et rigoureuses analyses de marqueurs cliniques réalisées dans mon institut, que *toutes* les maladies auto-immunes sont provoquées par la modification des bons et des mauvais microbes qui vivent dans votre intestin, votre bouche et sur votre peau, ainsi que par un changement de la perméabilité de votre muqueuse intestinale, de celle de votre bouche et de vos gencives.

Quels sont les facteurs qui impactent cette perméabilité? Comme nous l'avons vu plus haut, les AINS, les antibiotiques, les antiacides ainsi que le biocide Roundup, tous modifient la flore de votre intestin et sa couche de mucus. Avec pour conséquence directe une fragilisation de la barrière intestinale, permettant aux lectines de pénétrer en vous. Cette convergence

de forces pousse alors votre système immunitaire à vous attaquer, à la suite d'une d'erreur d'identification typique due au phénomène de mimétisme moléculaire. Comme vous le savez désormais, le mimétisme moléculaire explique pourquoi nos cellules immunitaires attaquent des protéines naturellement présentes sur nos cellules ou nos organes, mais qui ressemblent beaucoup à certains motifs des lectines ou des LPS.

Les effets délétères dus à votre intestin perméable sont tout d'abord invisibles, mais lorsque les dégâts causés à votre paroi intestinale deviennent si sévères qu'ils affectent fortement la partie absorbante de votre intestin, ils révèlent leur présence par une baisse du taux de protéines présentes dans les analyses de sang. De même qu'une éponge ou une peau de chamois peut absorber du liquide, dans des circonstances normales, l'intestin est capable de prendre en charge de grandes quantités de protéines, de graisses, de sucres – jusqu'à ce qu'il ne puisse plus le faire. Pour comprendre combien le phénomène est insidieux, pensez à la façon dont le tabac peut détruire, doucement et silencieusement, la surface d'échange pulmonaire avec l'oxygène, et ce, bien avant qu'un diagnostic d'emphysème ou de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ne soit établi. De la même façon, les lectines peuvent endommager la couche absorbante de l'intestin sans que vous ne le remarquiez. Dans les deux cas, quand les dégâts deviennent apparents, on estime qu'il est trop tard pour réparer. Dans mon cabinet, je vois souvent des gens émaciés incapables d'absorber le moindre nutriment quelle que soit la quantité de nourriture qu'ils ingèrent. En réalité, une bonne partie de ce que nous considérons comme un processus

normal du vieillissement est dûe à l'effet cumulatif de la toxicité des lectines. À la différence de la BPCO, ces dégâts peuvent toutefois être réparés. Quand une ville est bombardée, les habitants fuient et la ville ne peut être reconstruite que lorsque les attaques cessent et que les habitants reviennent. Pensez aux lectines comme à des bombes tombant du ciel. Pour réparer les dégâts, vous devrez cesser de les consommer – et je vais vous indiquer comment.

UNE RELATION SYMBIOTIQUE

Le rôle essentiel de vos microbes dans la digestion, l'élimination et la santé de votre intestin n'est que la partie émergée de l'iceberg. Les microbes sont aussi les principaux défenseurs de votre santé. Ils constituent un écosystème complexe et sont en communication constante avec votre cerveau et le reste de votre corps, envoyant et recevant des messages[4] liés au contrôle hormonal, à votre appétit ou vos préférences alimentaires, parmi bien d'autres choses.

Vous et vos microbes coexistez par le biais de ce que les biologistes appellent une relation symbiotique. Votre existence dépend d'eux et la leur de vous. Le règne animal présente de multiples exemples d'une telle symbiose. Le pluvier (un oiseau d'eau) par exemple, picore la nourriture restée entre les dents du crocodile. L'oiseau y trouve son repas et le crocodile la capacité de continuer à chasser, grâce à des dents en bonne santé. D'autres oiseaux, comme le pique-bœuf, se tiennent sur les grands mammifères africains, et les débarrassent des insectes gênants. À titre d'exemple de la relation symbiotique que vous entretenez avec votre holobiome, certains microbes

de votre peau se battront jusqu'à la mort pour guérir une blessure et vous protéger d'autres microbes néfastes. Les «bons» microbes vous défendent parce que vous leur êtes associés dans une relation symbiotique. Le marché est que vous les nourrissiez en échange de leur protection.

Vos copains intestinaux s'investissent dans le soin et l'entretien de leur foyer. Ils communiquent même leur plaisir en produisant, pour vous, la plupart des hormones de bien–être, comme la sérotonine (si vous prenez des antidépresseurs, je peux par contre vous garantir que vos bons amis ont déserté!). Si vous dénaturez cette relation, les rôles peuvent toutefois changer. Chassez les bons microbes ou laissez les mauvais entrer, et c'est comme si les membres d'un gang investissaient le voisinage. Ils ne sont quant à eux pas intéressés par le fait de vous entretenir et de vous soigner, et n'ont pour seul objectif que de s'occuper d'eux. Ils détournent dès lors l'ancien système de communication entre les occupants habituels de votre intestin et votre cerveau, en suscitant en vous des envies d'aliments dont *eux* ont besoin, comme les sucres, les graisses et la malbouffe. Cette opération de détournement est l'occasion de rappeler une fois encore que ce n'est pas de votre faute si vous êtes fatigué, malade ou trop gros.

Ce système complexe permet aux divers habitants et cellules de votre holobiome de communiquer et de coexister. Aussi étrange que cela puisse paraître, ces organismes unicellulaires sont des êtres intelligents qui agissent exactement comme vous (ou n'importe quel autre organisme pluricellulaire complexe). Hébergez de bons microbes et donnez-leur ce qu'ils veulent; non seulement tout le monde sera content, mais en plus, vous

allez prospérer ensemble. Si vous laissez les mauvais occuper l'espace, vous perdrez le contrôle, car bien que cela soit difficile à croire, «ils» vous contrôlent en grande partie. Et durant les 50 dernières années, la modification radicale de nombreux facteurs a eu pour conséquence de perturber les systèmes habituels de communication qui opéraient entre votre corps et ses microbes.

Dans le chapitre suivant, je vous présenterai ce que j'appelle les sept perturbateurs mortels, et qui ont conspiré avec votre intestin déficient pour permettre aux lectines, aux LPS et à d'autres envahisseurs étrangers d'y pénétrer, et qui explique pourquoi il peut vous arriver de ne pas vous sentir en phase avec vous-même.

LA VOIE DE COMMUNICATION DU CERVEAU INTESTINAL

Le nerf vague, aussi appelé nerf parasympathique, est le nerf le plus long et le plus important reliant le cerveau à l'intestin. Il communique les ordres à tous les autres organes du corps. Récemment, des études passionnantes ont montré que les lectines atteignent le cerveau non seulement par le biais du sang, mais également – et de façon étonnante – en escaladant le nerf vague depuis l'intestin jusqu'au cerveau[5]. Il se trouve qu'il existe neuf fois plus de fibres connectant votre cerveau à votre intestin qu'entre votre cerveau et votre cœur ou vos poumons, ou tout autre organe abdominal. Il y a en fait plus de neurones dans votre intestin que dans toute votre moelle épinière. Vous avez vraiment un

second cerveau dans l'intestin et ce cerveau est contrôlé par votre holobiome. Contrairement à ce qu'on nous a enseigné, à moi et à mes confrères à l'époque où nous étions à l'école de médecine, la fonction du nerf vague est bien de transmettre des informations au cerveau depuis l'intestin, et non l'inverse. Je dis d'ailleurs à mes patients que quand ils éprouvent un instinct viscéral, ils sont absolument dans le vrai!

UN GLISSEMENT DANS L'ÉQUILIBRE DES POUVOIRS

Tant que les bons microbes sont majoritaires, vous devriez être en bonne forme; quand les mauvais dominent, les problèmes arrivent. Faire en sorte d'héberger un bon mélange de microbes est essentiel pour retrouver la santé et prévenir les maladies. Vous devez donner à ceux-ci ce dont ils ont besoin pour prospérer, tout en éliminant le sucre et les autres aliments dont les mauvais microbes se repaissent. Comme tout hôte digne de ce nom, vous devez donner à manger à vos invités autant qu'à vous-même et en ce qui vous concerne, nourrir avant tout les bons microbes.

Cela semble assez simple et c'est pourquoi beaucoup de gourous de la santé pleins de bonnes intentions vous recommandent de prendre des probiotiques et de manger des aliments fermentés. Mais attention, même les bons microbes doivent rester de leur côté de la frontière intestinale. Si vous avez de bons microbes et que vous prenez de l'Advil ou de l'Aleve, que vous avalez des antiacides ou consommez des lectines, le mur de votre intestin sera brisé et l'accident

nucléaire surviendra – même si vous avez beaucoup de bons microbes!

Enfin, en raison des changements alimentaires, des médicaments vendus avec ou sans prescription et des facteurs environnementaux intervenus imperceptiblement durant la dernière moitié du siècle précédent, la plupart des microbes transmis par nos ancêtres ont été détruits, ce qui a permis aux autres de prospérer[6]. Peu importe que vous ayez conscience de la valeur de votre holobiome: la réalité est qu'il a été perturbé. La raison pour laquelle vous et beaucoup d'autres n'êtes pas en bonne santé est due au fait que votre relation avec vos microbes (ainsi qu'avec un grand nombre d'autres facteurs environnementaux) a changé. Si vous êtes en surpoids, les raisons sont probablement les mêmes. Au lieu de travailler symbiotiquement avec vous, vos microbes sont désormais incapables de fournir une information correcte; pire encore, ils peuvent en transmettre de fausses, tout comme un virus après avoir infecté votre ordinateur et inséré de nouvelles données rendant votre système vulnérable.

Ne désespérez pas, il y a une lumière au bout du tunnel. Une fois que vous aurez compris l'origine de vos problèmes de santé, y compris votre tendance à accumuler les kilos, je vous indiquerai les détails du programme susceptible de réparer votre intestin et de redonner à votre corps santé et vitalité.

SUCCESS STORY

D'UN GRINGALET DE 49 KILOS À UN CHAMPION

Les parents de Michael V., un ado émacié de 13 ans, sont venus en consultation avec lui. Le père de Michael était

un coach de lutte, mais son fils n'avait que la peau sur les os et clairement besoin d'aide. Ils avaient entendu dire que je pouvais guérir la maladie de Crohn dont il souffrait en raison de la prise répétée, pendant une grande partie de sa vie, d'antibiotiques destinés à traiter une infection chronique des amygdales. Les médicaments immunosuppresseurs qu'il prenait pour la maladie de Crohn n'arrangeaient rien et les diarrhées et les selles sanglantes avaient eu de lourdes conséquences.

Le garçon était prêt à tout essayer, même à abandonner les aliments que les adolescents adorent. Nous nous sommes attelés à la tâche, en bannissant les lectines de son régime et en restaurant la paroi de son intestin grâce à de fortes doses de vitamine D3, de prébiotiques et de probiotiques. En trois mois, les diarrhées sanglantes de Michael et ses crampes avaient disparu et il commençait à prendre du poids – il avait même commencé à s'entraîner avec son père.

Même si c'était difficile pour lui de respecter le programme, il ressentait immédiatement les effets dans son intestin à chaque fois qu'il trichait, ce qui l'aidait à rester dans le droit chemin. L'influence de son entourage était contraignante, mais il ne cessait de me dire que ce bien-être n'avait jamais été aussi agréable. À chaque visite, nous affinions son cocktail d'immunosuppresseurs jusqu'à les supprimer complètement. Il était à ce moment-là au cégep et faisait partie de l'équipe de lutte.

Michael est maintenant un jeune homme vigoureux, musclé et au physique agréable. L'année dernière, père et fils sont venus à mon cabinet me montrer la page

sportive du journal local. Elle racontait l'histoire de son fils, qui faisait maintenant partie d'une équipe victorieuse du championnat de lutte de Californie. Il est actuellement à l'université avec une bourse sportive.

LA REVANCHE SUR LES BRISEURS D'INTESTIN

Dans le chapitre qui suit, vous allez apprendre comment identifier et éviter ou éliminer les sept perturbateurs mortels qui ont ouvert la porte aux lectines et à d'autres ennemis de l'intestin. Ces perturbateurs jouent un rôle important dans votre changement et celui des microbes de votre intestin. Ils vous contrôlent depuis un certain temps, par le biais de la nourriture et des boissons que vous consommez, les produits cosmétiques et les produits d'entretien de la maison que vous utilisez, et même par l'intermédiaire des récipients dans lesquels vous conservez votre nourriture et vos boissons. Tous vous ont changé, ainsi que vos microbes, au cours des 50 dernières années. Ils sont subtils, invisibles et indétectables. Tous ont permis aux lectines de traverser votre paroi intestinale, de vous exposer aux attaques incessantes de votre système immunitaire et de faire de vous les victimes de perturbations hormonales.

Comme nous allons le voir, un régime approprié et certains compléments sont les composants clés de ce qui va devenir la protection et la stratégie de réparation de votre intestin. Cette approche alimentaire, bien qu'efficace, exige également de votre part certains changements dans votre mode de vie.

4

APPRENDS À CONNAÎTRE TON ENNEMI
Les sept perturbateurs mortels

Vous connaissez sans doute cette expérience tristement célèbre: plongez une grenouille dans de l'eau très chaude et elle s'en échappera aussitôt. Plongez-la dans de l'eau tiède, faites monter lentement la température, et elle y restera tranquillement jusqu'à ce que l'eau bouillante la tue. La différence entre ces deux expériences est que dans le second cas, l'augmentation de température a été si graduelle que les récepteurs de chaleur de la grenouille ne l'ont pas détectée.

Comme chez la grenouille, les changements qui se sont opérés en vous ont été si subtils que vous les avez à peine remarqués. Tout ce qui vous a profondément changé provient à l'origine de très petites choses. Chaque altération négative de votre corps affecte votre santé, vous pousse à consommer davantage d'aliments malsains et/ou augmente vos besoins en médicaments ou en actes médicaux. Nous sommes devenus dépendants de ces produits et de cette surconsommation médicale, qui *semblent* améliorer notre santé et notre niveau de vie, mais qui en réalité nous rendent plus malades encore et peuvent impacter notre espérance de vie. Dans le même temps, le système de santé le plus subventionné du monde croule sous le poids de son coût financier, une situation aggravée plus encore par les besoins d'un nombre sans cesse plus important de patients.

VIVRE PLUS LONGTEMPS, MAIS EN MOINS BONNE SANTÉ QU'AVANT

On croit à tort que la santé de la population s'est améliorée au cours des dernières décennies (si tel était le cas, pourquoi l'Amérique est-elle une nation en surpoids?). Cette idée repose principalement sur le fait que l'espérance de vie a augmenté au cours des 50 dernières années. En 1960, l'espérance de vie moyenne des hommes aux États-Unis était de 66,4 années; en 2013, elle était supérieure de dix bonnes années[1]. Chez les femmes, ces valeurs étaient de 73,1 ans en 1960, et de 81,1 ans en 2013. La réduction spectaculaire de la fréquence des maladies infectieuses chez les nourrissons et les enfants pendant cette période a eu un impact majeur, et ce phénomène explique l'apparente augmentation de l'espérance de vie. Les vaccins protègent maintenant les jeunes des épidémies mortelles d'oreillons, de rougeole, de rubéole, de diphtérie, de fièvre typhoïde, de scarlatine, de coqueluche, de grippe et d'autres maladies infectieuses. Les antibiotiques ont sauvé des millions de vies de situations autrefois considérées comme mortelles. La mortalité infantile a également fortement diminué grâce à l'amélioration des soins prénataux et des techniques d'accouchement. En 1935, 56 enfants sur 1000 ne dépassaient pas l'âge d'un an. En 2006, ce nombre était tombé à 6 sur 1000[2], bien que les enfants noirs restent plus susceptibles de succomber à une maladie que les enfants blancs. Les États-Unis ne sont par ailleurs encore qu'à la 25e place derrière les autres pays les plus riches concernant le taux de mortalité infantile[3].

L'espérance de vie est bien entendu un critère permettant d'évaluer une société. Mais tout aussi important est ce que j'appelle l'espérance de vie *en bonne santé*. Si nous vivons plus longtemps, vivons-nous mieux pour autant? À l'heure actuelle, et pour la plupart, les dernières années de vie ne sont que celles d'un déclin progressif. En dépit de la croyance selon laquelle «50 est le nouveau 40» et autres affirmations tout aussi positives, nous sommes en réalité en moins bonne santé que nos parents au même âge. Une nouvelle étude révèle que notre santé commence à décliner à partir de la cinquantaine, beaucoup plus tôt que nous le pensions auparavant[4]. Mais vous n'êtes sans doute pas conscient de cette dégradation.

Nous consommons également beaucoup plus de médicaments. Quand mes patients viennent me voir pour la première fois, ils prennent en moyenne sept médications différentes. Est-ce là une façon de vivre? J'ai une meilleure idée: mourir jeune – à un âge très avancé. Ou comme l'a dit Liping Zhao, un chercheur chinois spécialiste de l'holobiome: «Mangez bien, restez en forme, vivez longtemps, mourez rapidement». Je pense que c'est ce à quoi nous aspirons tous.

Comment soutenons-nous la comparaison avec le reste du monde? globalement, les États-Unis ne s'en tirent pas très bien en ce qui concerne l'espérance de vie, puisque les Américains ne se placent qu'au 35^{e} rang, loin derrière le Japon, qui se situe, lui, au 2^{e} rang. C'est là que les choses deviennent intéressantes. Ils consacrent en moyenne 8300$ par personne et par an à leurs dépenses de santé et seulement 2200$ à leur nourriture. Les Japonais, quant à eux, dépensent 3300$ pour

leur santé et 3200 $ pour leur alimentation[5]. Que ceci révèle-t-il de nos priorités?

Au cours du demi-siècle dernier, nous avons artificiellement augmenté la longévité de manière significative, grâce à des médicaments et à des traitements médicaux. Une personne souffrant de démence peut désormais vivre de longues années encore si elle reçoit un traitement approprié, mais qu'en est-il de sa qualité de vie dans de telles conditions? En tant que chirurgien du cœur, j'ai également contribué à allonger la vie de milliers d'individus. Quant aux appareils que j'ai inventés, ils ont rendu la chirurgie cardiaque plus sûre et ont ainsi augmenté les chances de survie postopératoires des patients, qui ont ensuite vécu pendant des années encore. Pendant cette même période, le nombre de personnes vivant avec un diabète de type 2 ou d'autres problèmes de santé sérieux a également augmenté en proportion. La durée de la sénescence s'est allongée de manière importante et s'est accompagnée d'un accroissement colossal du coût des soins de santé des personnes les plus âgées. Que je me fasse bien comprendre: je n'insinue nullement qu'il faut laisser les gens mourir, alors qu'une intervention médicale peut prolonger leur vie, mais je fais simplement une distinction claire entre qualité de vie et durée de vie. D'ailleurs, pour détruire un autre mythe: il existe depuis toujours des gens suffisamment chanceux pour échapper ou pour survivre aux maladies qui tuaient autrefois nombre d'enfants et d'adultes, et pour vivre correctement au-delà de 90 ans. Allez vous promener dans l'un des cimetières de l'une de nos 13 premières colonies, et vous constaterez que ce que j'indique est gravé sur leurs tombes.

DÉGÂTS INVISIBLES, MAIS INSIDIEUX

Vous serez sûrement surpris d'apprendre que certains des produits que vous utilisez, consommez et buvez chaque jour – et dont on vous a dit qu'ils étaient bons pour la santé – ont été à tel point modifiés qu'ils ont complètement perturbé la façon dont vos cellules communiquent entre elles ainsi qu'avec les organismes de votre holobiome. Ces changements se sont principalement produits au cours des 50 dernières années.

Se pourrait-il que nous ressemblions à cette grenouille dans son récipient d'eau? Et si chacun d'entre nous subissait des attaques permanentes, mais de façon presque imperceptible – c'est-à-dire, jusqu'à ce que l'eau commence à bouillir? Si vous souffrez d'une des maladies indiquées, l'eau est déjà à ébullition pour vous. Mais qui a allumé le feu?

J'ai la preuve qu'au moins sept changements subtils, apparus au cours des 50 dernières années, ont entièrement et de façon peut-être irréversible altéré notre santé. Des toxines environnementales et les lumières électriques ont profondément modifié notre environnement. Dans le même temps, nous avons été soumis à de nouveaux types de nourriture, et plus récemment encore, à de nouvelles méthodes de transformations alimentaires, ainsi qu'à des produits d'hygiène qui miment un tout nouvel ensemble de composants. Comme vous le savez désormais, les céréales complètes introduisent des lectines directement dans votre intestin, tout particulièrement la protéine de l'agglutinine du germe de blé (WGA). La consommation de transglutaminase vous rend par ailleurs sensible au gluten, même si vous ne l'étiez pas avant. Ces deux perturbateurs dont je vous ai déjà parlé – les céréales

complètes et la transglutaminase – sont à l'origine du passage de LPS dans votre système sanguin, et du mimétisme hormonal qu'ils engendrent. En raison de ces perturbateurs, vous n'êtes vraiment plus «vous-mêmes».

SUCCESS STORY

LE CANULAR DU «BON POUR LA SANTÉ»

Quand elle est venue me voir, Jennifer U. (76 ans) présentait de l'arthrite rhumatoïde et des marqueurs inflammatoires élevés, que nous avons fait revenir à un taux normal grâce au PPP. Tout allait bien jusqu'à ce que Jennifer commence à consommer du pain Dave's Killer (pain bio et de blé entier). Elle pensait que ce pain était sain parce que fabriqué à partir de diverses céréales complètes (une miche de ce pain contient pas moins de 21 céréales différentes) et qu'il promettait de «secouer son monde» («*rock your world*»). Tous ses marqueurs inflammatoires et rhumatismaux sont immédiatement remontés en flèche et elle a à nouveau été prise des fortes douleurs articulaires qui avaient jusqu'alors disparu. Sans surprise, tous ses marqueurs sont revenus à la normale quand je lui ai indiqué de supprimer ce pain au nom prédestiné de son alimentation.

Non seulement ces perturbateurs – les céréales complètes, la transglutaminase, ainsi que les sept suivants qui sont mortels – sèment le chaos chez vous, mais en plus, ils vous prédisposent également à la prise de poids. Ils immiscent en vous des informations par le biais des aliments que vous consommez, des médicaments que vous prenez, et même des récipients

alimentaires ou des produits d'hygiène que vous utilisez. Ces informations vous transforment à votre insu en une machine à prendre du poids, quoi que vous fassiez.

Perturbateurs mortels n° 1: les antibiotiques à large spectre

Au cours des 50 à 60 dernières années, beaucoup de changements importants sont intervenus dans le domaine de la santé et de la prévention des maladies; mais à l'image du paradoxe des plantes, les progrès médicaux sont à double tranchant. Tout comme les plantes, ils vous maintiennent en vie, mais peuvent également vous tuer. Prenons par exemple le cas des antibiotiques à large spectre qui, à leurs débuts, étaient considérés comme des médicaments miracle. Développés à la fin des années 1960 et au début des années 1970, ces antibiotiques sont capables de tuer simultanément de multiples souches bactériennes (la plupart des antibiotiques utilisés de nos jours sont de ce type). Ils ont bien entendu sauvé et sauvent encore aujourd'hui d'innombrables personnes atteintes de maladies comme la pneumonie et la septicémie. Ces antibiotiques permettaient toutefois aux médecins de résoudre efficacement une infection sans qu'ils n'aient à se soucier de la bactérie responsable. Nous, médecins, avons été si impressionnés par ces antibiotiques que nous les avons utilisés – et continuons malheureusement à le faire – même dans des cas où nous pensions que le responsable était un virus (les virus ne sont pas sensibles aux antibiotiques).

Nous ignorions à l'époque que nous nous détruisions également nous-mêmes. Pourquoi? Parce qu'à chaque fois que vous prenez un traitement à base d'antibiotique à large spectre,

tel que la lévofloxacine ou la ciprofloxacine, pour des problèmes urinaires ou autres, vous détruisez du même coup la plupart des bactéries de votre intestin. Et il vous faudra attendre jusqu'à deux ans avant qu'elles ne reviennent. Beaucoup ont peut-être même disparu pour toujours. Pire encore, à chaque fois qu'un enfant prend un antibiotique, ses probabilités de développer ultérieurement une maladie de Crohn, un diabète, de l'obésité ou de l'asthme, augmentent[6].

Les bactéries sont aujourd'hui mieux connues qu'autrefois. Beaucoup d'espèces auparavant considérées comme mauvaises ont depuis été requalifiées comme bénéfiques. Imaginez les choses de la façon suivante: votre holobiome peut être comparé à une forêt tropicale humide, un écosystème complexe où l'existence d'une espèce dépend de la survie de plusieurs autres. Si vous détruisiez cette forêt au napalm, avec de l'Agent Orange ou une allumette jetée imprudemment, croyez-vous vraiment que vous obtiendrez à nouveau une forêt tropicale à maturité en quelques semaines, même dans le cas où vous replantez immédiatement les graines de tous les arbres et de toutes les plantes (comme lorsque vous essayez de réensemencer votre intestin avec des probiotiques)? Imaginez maintenant qu'à chaque fois que votre forêt tropicale recommence à pousser, vous la détruisiez à nouveau avec une nouvelle dose de napalm (comme lors de la prise d'un antibiotique à large spectre pour guérir un rhume qui provoque une toux gênante). C'est donc un paysage de terre brûlée qui persiste, là même où devrait se trouver une forêt verdoyante. Que je me fasse bien comprendre: des antibiotiques bien choisis peuvent sauver des vies, mais vous devriez être

prudents avec les antibiotiques à large spectre, s'ils sont utilisés pour autre chose qu'une infection potentiellement mortelle.

Notre consommation d'antibiotiques ne provient pas uniquement des prescriptions des médecins. Presque tous les poulets ou les bœufs nord-américains contiennent suffisamment d'antibiotiques pour tuer les bactéries d'une boîte de Petri. Leur consommation tue indistinctement les bactéries bénéfiques de votre intestin et les mauvaises. Il y a peu encore, il était parfaitement légal de donner de l'arsenic à des poulets bio élevés en plein air, ce qui présentait l'avantage de leur donner une jolie couleur rose. L'arsenic est bien entendu un poison et un antibiotique, mais il est également un perturbateur hormonal qui imite l'action des œstrogènes. Une loi visant à interdire l'usage de l'arsenic dans l'alimentation des poulets a été balayée dans le Maryland suite à la généreuse subvention que Monsanto (le producteur d'arsenic) a accordé aux campagnes sénatoriales de cet état[7]. La loi est passée plus tard, et en 2013, la *Food and Drug Administration* (FDA) a interdit l'usage de trois des quatre formes d'arsenic[8] dans tout le pays. La quatrième, la nitarsone, a toutefois été épargnée (à l'heure où ce livre part sous presse, la FDA est toutefois sur le point de la bannir). Par ailleurs, le soya et le maïs utilisés dans l'alimentation des poulets sont tous les deux riches en substances proches des œstrogènes. Au bout du compte, une poitrine de poulet «sain» peut comporter autant de substances œstrogéniques qu'une pilule contraceptive!

LE RISQUE DE L'EFFICACITÉ RÉDUITE

J'étais encore étudiant en médecine dans les années 1970 lorsque le *Clostridium difficile,* qui avait été jusqu'alors une bactérie relativement rare que l'on trouvait dans le côlon, a soudainement commencé à entraîner la mort de beaucoup de personnes. L'explication résidait dans l'arrivée sur le marché de traitements à large spectre qui avaient éradiqué de notre intestin toutes sortes de bactéries, y compris celles qui le protégeaient. Une fois les bactéries bénéfiques détruites, un gangster comme le *Clostridium difficile* pouvait s'y développer et envahir le côlon. Nous aurions dû alors réaliser que cette destruction aurait des conséquences: il existe aujourd'hui des bactéries résistantes à ces antibiotiques, et susceptibles d'engendrer des situations potentiellement mortelles chez certains individus. Une résistance épidémique généralisée à certains antibiotiques pourrait avoir des conséquences désastreuses.

Plus récemment, l'utilisation massive de Baytril (contenant de l'enrofloxacine, médicament proche de la ciproflaxine) pour protéger les volailles de la bactérie *E. coli* et d'une infection bactérienne associées à des problèmes respiratoires a eu pour conséquence une résistance accrue chez les humains traités à la ciprofloxacine pour combattre une infection bactérienne[9]. La FDA a reconnu que la résistance humaine posait problème. Mais un éleveur de dindes ne va pas uniquement traiter l'éventuelle dinde malade avec du Baytril: il va ajouter l'antibiotique à l'eau qui alimente tout l'élevage. Et le problème ne concerne pas uniquement le Baytril, qui n'est qu'un des éléments de la classe des puissants médicaments connus sous le nom de fluoroquinolones.

La FDA, les médecins et les associations de consommateurs sont inquiets de ce que l'utilisation intensive du Baytril chez les animaux pourrait provoquer chez l'homme, à savoir l'apparition de résistances à la ciprofloxacine, utilisée dans le traitement des salmonelles, des campylobacters et d'autres maladies liées à l'alimentation (comme l'anthrax). Cela signifie que si quelqu'un consomme des bactéries présentes dans une viande insuffisamment cuite ou qu'il manipule cette viande sans précautions et tombe malade, il ne répondra pas au traitement à la ciprofloxacine. L'équipe d'urologie de mon hôpital a rapporté qu'au moins 50% des femmes souffrant d'infections urinaires étaient porteuses de bactéries résistantes à cet antibiotique.

Les antibiotiques à large spectre permettent aux porcs, aux poulets et aux autres animaux de grossir plus vite et d'être plus grands et plus gras. Et s'ils ont cet effet sur les animaux, il n'est pas surprenant qu'il en soit de même chez les humains. Croyez-le ou non, une seule dose d'antibiotiques prise par une femme durant sa grossesse peut rendre son enfant gros. Un seul traitement antibiotique donné à un enfant peut le rendre obèse. En modifiant votre flore intestinale, laquelle communique avec votre système immunitaire, les antibiotiques poussent votre corps à se croire en temps de guerre, et à accroître le stockage des graisses afin de procurer à vos cellules immunitaires le carburant nécessaire pour combattre les envahisseurs. Les résidus d'antibiotiques présents dans la chair et le lait des animaux amplifient plus encore cet effet si l'on est traité par un antibiotique à large spectre.

LES ANTIBIOTIQUES PROVOQUENT LA MALADIE DE CROHN

Sara Y. est une femme de 71 ans à laquelle avaient été administrées des doses répétées d'antibiotiques pendant six semaines pour combattre une infection urinaire récurrente. Elle avait commencé par souffrir de fortes douleurs abdominales suivies de diarrhées sanglantes, de douleurs articulaires et d'arthrite. Bien qu'elle n'ait eu auparavant aucun problème gastro-intestinal, une coloscopie avait révélé une maladie de Crohn. Plutôt que d'essayer d'y voir plus clair, son médecin l'avait envoyé chez un rhumatologue qui lui avait donné un traitement à base d'immunosuppresseurs. Heureusement, Sara avait refusé ce traitement et était venue me demander mon aide. En éliminant les lectines de son alimentation et en reconstituant la «forêt tropicale» de son intestin grâce au PPP, elle a guéri en six mois.

Perturbateurs mortels n° 2: les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Connus de l'industrie pharmaceutique comme des drogues douces pouvant conduire à la consommation d'antalgiques plus puissants, l'ibuprofène (Advil et Motrin), le naproxène (Aleve), le célécoxib (Celebrex), le méloxicam (Mobic) et autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ont été commercialisés au début des années 1970 pour remplacer l'aspirine, dont on savait qu'elle endommageait la paroi de l'estomac. Nous savons cependant aujourd'hui que ces AINS abîment la muqueuse de l'intestin grêle et du côlon, et

permettent aux lectines, aux LPS et autres substances étrangères de franchir la paroi intestinale. Ce conflit entraîne une inflammation, dont vous ressentez les effets sous forme de douleur. Et plus vous avez mal, plus vous prenez d'anti-inflammatoires.

Pourquoi n'avons-nous pas compris cela? En réalité, les laboratoires pharmaceutiques le savaient[10], mais comme les gastroscopes n'allaient pas aussi loin, nous, médecins, n'avions aucun moyen de constater les dégâts causés à l'intestin grêle. Il a fallu attendre l'arrivée des caméras pilules que l'on avale pour comprendre ce qui se passait, mais les AINS étaient alors devenus omniprésents. Rappelez-vous de la pauvre femme atteinte de réseaux intestinaux. Les AINS avaient détruit la paroi de son intestin à tel point que d'importantes quantités de tissu cicatriciel s'étaient formées. Ce processus ouvre la voie à de nouveaux envahisseurs, et initie la mise en place d'un cercle vicieux: plus les LPS s'échappent à travers la paroi intestinale, plus la douleur est forte, plus vous prenez d'AINS, jusqu'à arriver, peu à peu, à la consommation d'antalgiques. Les AINS sont à la fois le produit le plus vendu et le danger numéro un pour la santé. Alors, souvenez-vous de ceci: avaler un comprimé d'ibuprofène ou de naproxène est équivalent à l'ingestion d'une grenade. Rappelez-vous également que ces médicaments étaient autrefois considérés dangereux, à tel point que lors de leur mise sur le marché dans les années 1970, ils n'étaient vendus que sur prescription.

SUCCESS STORY

L'ÉTUDIANTE QUI VENAIT DU FROID

Une étudiante du Colorado, Emily J., passionnée d'escalade, s'était blessée à la cheville lors d'une chute, six mois auparavant. Son orthopédiste lui avait donné de fortes doses d'ibuprofène (Motrin) et de naproxène (Aleve), mais un mois plus tard, elle avait remarqué que ses mains et ses pieds devenaient bleus et que ce problème s'intensifiait avec le froid. Cet état, connu sous le nom de syndrome de Raynaud, est aujourd'hui considéré comme un problème de type auto-immun. Emily était devenue incapable de tenir un stylo et avait dû arrêter ses études. Espérant que le climat chaud la soulagerait, elle était venue passer l'hiver avec sa grand-mère à Palm Springs. Comme son état ne s'améliorait pas, elle avait demandé l'aide d'un maître de yoga local et thérapeute du massage, qui l'avait orienté vers moi. Quand j'ai rencontré Emily, ses mains et ses pieds étaient froids et bleus. Après avoir écouté son histoire, j'ai compris que sa barrière intestinale avait été endommagée par les AINS que l'orthopédiste avait prescrits et que les lectines et les LPS circulaient librement dans son corps. Une prise de sang a confirmé ces soupçons, ainsi qu'un taux très bas de vitamine D, en dépit de la grande quantité qu'elle prenait chaque jour. Nous avons mis en place le PPP accompagné de probiotiques et de prébiotiques et avons fait remonter son taux de vitamine D à 100 ng/ml. Deux semaines plus tard, ses mains et ses pieds avaient changé de couleur, et en six semaines, ils étaient revenus à la normale. Emily a repris ses études au Colorado et n'est jamais revenue me consulter, sauf pour me remercier.

Perturbateurs mortels n° 3: les antiacides gastriques

Laissez-moi énumérer les raisons pour lesquelles des substances comme la ranitidine (Zantac), l'oméprazole (Apo Oméprazole), l'ésoméprazole (Nexium) et le pantoprazole (Ran Pantoprazole) doivent être absolument évitées. Elles sont des inhibiteurs de la pompe à proton (IPP), qui diminuent la quantité d'acide gastrique. Tant qu'il reste à sa place, l'acide gastrique a pourtant une fonction importante.

L'acide gastrique présent dans notre estomac est si puissant que seules certaines bactéries importantes peuvent lui résister; ceci explique qu'un grand nombre des mauvaises bactéries que vous avalez ne s'en sortent pas vivantes (au fait, à moins qu'elles ne soient sous forme de spores ou protégées par un enrobage gastrorésistant, les bactéries probiotiques de la plupart des produits coûteux que vous consommez ne sortiront pas vivantes non plus de votre estomac). Les acides de l'estomac confinent en temps normal les bactéries dans le gros intestin selon un procédé que l'on appelle le gradient acide. Au fur et à mesure que le contenu de l'estomac descend dans l'intestin, les fluides alcalins de la bile et du pancréas neutralisent graduellement les acides; ce n'est qu'une fois le côlon atteint que l'acide est suffisamment dilué. Les bactéries du côlon, là où vivent la plupart de nos microbes intestinaux, apprécient que leur environnement soit dépourvu d'oxygène et peu acide.

Voici le problème: sans l'acide gastrique pour tuer les «mauvaises» bactéries, ces pathogènes (c'est-à-dire susceptibles d'entraîner des maladies) peuvent se développer en quantité et altérer la flore normale de l'intestin. En outre, en

raison de cette moindre présence d'acide dans l'estomac, les mauvaises bactéries, ainsi que les bonnes, peuvent facilement se déplacer depuis leur position dans le côlon jusqu'à l'intestin grêle, où elles n'ont rien à y faire. Elles peuvent alors perturber la barrière intestinale (intestin perméable) ou engendrer un problème appelé SIBO (surpopulation bactérienne dans l'intestin grêle). Une fois arrivées dans votre intestin grêle, où elles ne sont *pas* supposées se trouver, les parois cellulaires des bactéries (LPS) et les lectines accèdent facilement à votre système sanguin. Ceci entraîne donc une réaction de votre système immunitaire sous la forme d'une inflammation. S'ensuit une prise de poids, puisque votre corps stocke de la graisse pour la bataille menée par vos globules blancs contre les ennemis.

La prise d'inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) comme l'oméprazole (Prilosec) et l'ésoméprazole (Nexium) n'interfère pas seulement avec le fonctionnement normal de l'acide de votre estomac: les IPP peuvent également inhiber la capacité de vos mitochondries à produire de l'énergie dans chacune des cellules de votre corps par l'intermédiaire de leurs propres pompes à proton. Les IPP traversent même la barrière sanguine du cerveau et empoisonnent les mitochondries des neurones. Une étude a montré une augmentation de 44% des risques de démence parmi les 74 000 personnes âgées de 75 ans et plus qui avaient utilisé ces médicaments, par comparaison avec ceux qui n'en avaient pas consommés[11]. D'autres études ont fait le lien entre la prise d'IPP et l'insuffisance rénale chronique, pour les mêmes raisons[12]. Nous avons systématiquement empoisonné les organites

responsables de la production d'énergie dans nos cellules, pour simplement nous permettre un autre morceau de pizza au chorizo. Compte tenu de ces risques, tous ces médicaments délivrés avec ou sans prescription sont accompagnés de l'avertissement de ne pas les utiliser pendant plus de deux semaines. Beaucoup les utilisent pourtant en continu pendant des années, ce qui provoque de sérieux dégâts. Quand ces bloqueurs d'acidité ont été commercialisés dans les années 1980, ils étaient considérés comme si dangereux qu'ils n'étaient disponibles que sur prescription médicale.

L'utilisation d'antiacides entraîne l'apparition d'une population de microbes intestinaux entièrement nouvelle et étrangère à votre système immunitaire; alors que ceux-ci auraient normalement dû être tués par l'acide de votre estomac, ils prospèrent au contraire à la place des microbes normaux. Les personnes qui utilisent des antiacides présentent trois fois plus de risques de contracter une pneumonie (causée par ces microbes étrangers) qu'un non-utilisateur[13]. Comme si cela ne suffisait pas, les antiacides entraînent une digestion incomplète des protéines. Les lectines étant des protéines, les antiacides laissent ainsi passer davantage de lectines dans l'intestin.

Enfin, en raison de sa consommation régulière d'IPP, une génération entière de personnes âgées déficientes en protéines a vu le jour. Le problème n'est pas qu'elles ne consomment pas suffisamment de protéines – elles en consomment en fait trop, comme je vais l'expliquer – mais qu'elles n'ont pas suffisamment d'acide gastrique pour les digérer: l'acide gastrique est nécessaire pour dégrader les

protéines des aliments ingérés sous forme d'acides aminés, de sorte à ce que ces derniers puissent être absorbés par l'intestin. Quand les protéines ne peuvent pas être digérées et absorbées, ce processus entraîne une perte musculaire appelée sarcopénie, qui constitue un véritable fléau chez les aînés.

SUCCESS STORY

UN ÉTAT PRÉCANCÉREUX DISPARAÎT

Elena J., une femme de 67 ans, souffrait depuis longtemps de brûlures d'estomac. Quelques années avant qu'elle ne me consulte, son gastro-entérologue avait effectué un examen de routine de son œsophage et fait quelques prélèvements. Les résultats avaient confirmé un œsophage de Barret, une lésion précancéreuse de la partie basse de l'œsophage. Elle était traitée par des doubles doses d'IPP, mais plus elle prenait ces médicaments, plus elle se sentait faible et plus elle avait mal au ventre. Quand elle est venue me voir, ses analyses sanguines ont révélé une intolérance classique aux lectines et un faible taux de protéines – sans acide gastrique, elle ne pouvait en effet pas digérer les protéines. Je lui ai recommandé de suivre le PPP et d'arrêter immédiatement le Nexium et le Protonix. «Et la recommandation de mon gastro-entérologue, et l'œsophage de Barret?» me demanda-t-elle. Je l'ai assurée qu'en tant que chirurgien cardiaque, l'œsophage était mon quotidien et que nous pourrions faire face à tout éventuel problème. Elle a suivi le programme et à sa grande surprise, ses brûlures d'estomac se sont

estompées. En six mois, son taux de protéines était redevenu normal. Une année plus tard, son gastro-entérologue a été ravi de lui annoncer que le dernier examen n'avait plus révélé la moindre trace de son œsophage de Barret et que ses biopsies étaient négatives. «N'êtes-vous pas satisfaite d'avoir pris ces deux antiacides?» lui a-t-il demandé. Elle a acquiescé poliment, mais elle n'a pas revu ce médecin depuis. Quand je lui ai demandé pourquoi elle ne lui avait pas dit la vérité, elle s'est contentée de soupirer en disant «Pensez-vous vraiment qu'il m'aurait crue?». Elle avait raison, mais peut-être que vous, vous raconterez ce qui vous est arrivé!

LES CHEVAUX DE TROIE INTERDITS

J'appelle les perturbateurs mortels des «chevaux de Troie» parce que l'ennemi se cache à l'intérieur, tout comme les lectines qui rôdent sournoisement dans beaucoup d'aliments. La suppression de ces chevaux de Troie est tout aussi importante que le changement d'alimentation qu'implique le PPP. En plus de l'élimination des antibiotiques à large spectre (avec bien entendu l'accord préalable de votre médecin), vous prendrez soin d'éviter les autres sources de perturbateurs mortels et de les remplacer par des substituts neutres.

Référez-vous à la liste suivante:

- Les antalgiques ennemis: ibuprofène (générique ou Advil), naproxène (Aleve, Naprosyn), célécoxibe (Celebrex), méloxicam (Mobic) et d'autres AINS.

- Les substituts sans danger: le Boswellia ou l'écorce de saule blanc.
- Les antiacides ennemis: ranitidine (Zantac), oméprazole (Apo Oméprazole), pantoprazole (Ran Pantoprazole), ésoméprazole (Nexium).
- Les substituts sans danger: les Rolaids sont une source de carbonate de calcium comportant peu de sucre.
- Les somnifères ennemis: zolpidem (Zolpidem Odt), tepazépam (Restoril) et alprazolam (Xanax).
- Les substituts sans danger: la combinaison de somnifères que je préfère est la mélatonine Schiff Ultra ou la mélatonine à effet différé dont vous prendrez trois à six mg avant le coucher.

Perturbateurs mortels n° 4: Les édulcorants artificiels

Des produits comme la sucralose, la saccharine, l'aspartame et de nombreux autres édulcorants artificiels non nutritifs modifient l'holobiome de l'intestin, en dévastant les bonnes bactéries et en permettant aux mauvaises de se développer. Une étude réalisée par l'Université de Duke a montré qu'un seul paquet de Splenda (sucralose) pouvait tuer jusqu'à la moitié de la flore intestinale normale.[14] Et à nouveau, une fois les mauvaises bactéries installées, vous prenez du poids suite au mécanisme de défense destiné à assurer les vivres pour votre armée de défenseurs. Il est ironique de penser que ces produits conçus pour faire perdre du poids provoquent en réalité l'effet inverse.

De plus, les saveurs sucrées, autrefois uniquement présentes durant la période de maturité des fruits (ainsi que dans le miel) indiquent au corps que c'est le moment de stocker de la graisse pour l'hiver, indépendamment de la saison (nous vivons aujourd'hui un perpétuel été, en raison des fruits et des sucreries à base de vrai ou de faux sucre disponibles toute l'année et à tout moment de la journée). Les papilles gustatives du sucré occupent les deux tiers de la surface de votre langue. Elles sont là pour s'assurer que lorsqu'un fruit ou du miel, tous deux riches en calories, étaient à portée, vos ancêtres le consommaient. Vos papilles ne goûtent pas vraiment le sucre, mais lorsqu'une molécule de sucre (ou une autre substance sucrée) se lie à leurs récepteurs, c'est pour elles le signal du «sucré». Les nerfs de votre langue transmettent l'information «sucré» aux récepteurs du plaisir de votre cerveau, qui forment le centre de la récompense. Celui-ci vous pousse alors à son tour à trouver davantage de ce bon produit, parce que vous venez de gagner à la loterie de l'arbre fruitier, et serez le grand gagnant lorsque l'hiver sera là et qu'il n'y aura plus grand-chose à manger.

ÉDULCORANTS ARTIFICIELS: LE GOÛT DU SUCRE, MAIS «SANS SUCRE»

Je vais vous exposer le problème que posent les édulcorants non caloriques artificiels ou naturels (comme la stévia). Votre corps est incapable de faire la distinction entre le goût sucré du sucre ou d'autres sources caloriques, et le goût de ces édulcorants non caloriques, car la structure moléculaire de ces édulcorants s'adapte au récepteur du sucre de vos papilles gustatives et envoie le même signal de plaisir à votre

cerveau que s'il s'agissait de véritable sucre. Mais lorsqu'ensuite les calories du vrai sucre (glucose) ne parviennent pas à votre cerveau par le système sanguin et ne sont pas détectées par ses récepteurs du glucose, il se sent trompé. Il «sait» que vous mangez du sucre parce que cela «a le goût» du sucre, mais il est contrarié que le sucre n'arrive pas et vous incite alors à vous en procurer plus. Et vous voilà reparti à la recherche de plus de goûts sucrés. Raison pour laquelle j'ai autrefois pesé 35 kilos de trop, alors même que je buvais huit Coca Light par jour (ils faisaient presque corps avec ma main). De très nombreuses études montrent qu'au lieu de vous faire maigrir ou de vous aider à maintenir votre poids, les édulcorants non nutritifs vous font en réalité grossir.

ÉCOUTEZ VOTRE HORLOGE INTERNE

Les édulcorants non nutritifs et les saveurs sucrées sont également des perturbateurs endocriniens (voir plus loin) qui dérèglent les rythmes circadiens de l'horloge interne de votre corps, et constituent un autre facteur de prise de poids. Comment cela? Toutes vos cellules fonctionnent selon une horloge circadienne; il existe même une horloge génétique. Ceux d'entre vous qui ont traversé des fuseaux horaires connaissent le phénomène du «jet lag», qui se manifeste parce que votre horloge circadienne est perturbée. Presque toutes les fonctions corporelles suivent ce rythme circadien. Votre holobiome lui-même respecte des rythmes circadiens. Tout comme nos horloges suivent un cycle de 24 heures, il existe également un cycle temporel lunaire (croyez-moi, les visites aux urgences pour cause de comportement dément

augmentent les jours de pleine lune), ainsi qu'une horloge liée aux saisons. Ces horloges saisonnières sont non seulement contrôlées par la durée du jour, mais également par la disponibilité saisonnière en nourriture. Dans un passé pas si lointain, les goûts sucrés n'étaient présents qu'à certains moments de l'année: ils correspondaient à la saison des fruits, laquelle précédait toujours l'hiver, lorsque la nourriture devenait plus rare. Peu importe que l'hiver soit une saison sèche, humide, ou froide, il y a, de façon cyclique, moins de nourriture en hiver et davantage en été. C'est pourquoi lorsque vous consommez des aliments sucrés toute l'année, y compris du sucre naturel issu du fruit, vous perturbez ce rythme ancien et prenez du poids. Comme vous allez le voir, le fait que les fruits soient à disposition de façon permanente durant l'année constitue l'une des raisons majeures de la crise d'obésité actuelle.

LES CHEVAUX DE TROIE DES ÉDULCORANTS ARTIFICIELS

- Ennemis: tous les édulcorants artificiels, en particulier la saccharine (Sweet'n Low, Sweet Twin et Necta Sweet), l'aspartame (Equal et NutraSweet), l'acésulfame K (également présent dans Equal et NutraSweet), la sucralose (Splenda) et le néotame. Évitez également les boissons gazeuses, les boissons énergisantes pour sportifs et les barres protéinées comportant ces édulcorants, ainsi que toute autre forme de sucre, y compris le sirop de maïs ou d'agave et le sucre de canne. Idem pour toute nourriture

transformée incluant ces édulcorants.

- Les substituts sans danger: stévia (SweetLeaf, qui contient aussi de l'inuline), Just Like Sugar (un édulcorant naturel à base de racine de chicorée), les alcools de sucre comme le xylitol ou l'érythritol (Swerve), le sirop de yacón et l'inuline. Consommez-les tous avec modération, et particulièrement les sirops d'alcool qui peuvent provoquer des gaz et des diarrhées.
- Attention: tous ces goûts sucrés, même celui de la stévia, entraînent une réponse de l'insuline, qui vous pousse à consommer plus de sucre, comme je l'ai expliqué ci-dessus.

Perturbateurs mortels n° 5: les perturbateurs endocriniens

Également appelés perturbateurs hormonaux, même à faibles doses, ces agents présentent des effets similaires à ceux des œstrogènes. Ils forment un groupe varié, comportant les produits chimiques présents dans la plupart des plastiques, des cosmétiques parfumés, des conservateurs, des écrans solaires et d'autres produits aussi divers que les tickets de caisse, le dichlorodiphényldichloroéthylène (DDE), un métabolite du dichlorodiphényltrichloroéthane (c'est-à-dire le DDT), l'insecticide lindane et les polychlorobiphényles (PCB)[15]. Tous ces composés perturbent notre équilibre hormonal. Selon le second rapport de la Société d'endocrinologie sur les perturbateurs endocriniens, l'exposition à ces agents puissants affecte de multiples façons les individus et les animaux de laboratoire exposés à ces substances (ainsi que leurs

descendants), parfois des années plus tard[16]. Ils peuvent engendrer les problèmes suivants:

- obésité, diabètes et autres maladies métaboliques;
- troubles de la reproduction, tant chez l'homme que chez la femme;
- cancers hormono-dépendants chez la femme;
- problèmes de prostate;
- problèmes de thyroïde;
- détérioration du développement du cerveau et du système neuroendocrinien.

LES CONSERVATEURS PROBLÉMATIQUES

Beaucoup des composés de cette classe d'agents sont utilisés comme conservateurs ou stabilisants. L'hydroxytoluène butylé (BHT ou E321), par exemple, est utilisé dans les aliments transformés, y compris les produits à base de céréales complètes. Avec l'arrivée de la farine complète – prétendument «bonne pour la santé» – les acides gras oméga 6 auparavant éliminés avec le son s'oxydent et deviennent rances si on n'y ajoute pas d'agent stabilisateur comme le BHT. Le Bisphénol A (BPA) est quant à lui utilisé pour la fabrication du plastique léger des bouteilles d'eau pour les rendre solides et résistantes à la chaleur (on en trouve même dans les anneaux de dentition des bébés[17]), et le fin pelliculage de l'intérieur de la plupart des boîtes de conserve pour empêcher le métal de rouiller et de contaminer le contenu. Les parabènes des cosmétiques et des écrans solaires ont la même fonction. Le métylparabène, un composé ressemblant aux œstrogènes, est également un allergène puissant, et utilisé dans la fabrication des bouteilles

destinées à la conservation des solutions médicamenteuses. Si vous pensiez être allergique à la novocaïne de l'antalgique de votre dentiste, vous êtes en réalité allergique au méthylparabène de la bouteille qui le contenait.

De récentes recherches suggèrent que le butylhydroquinone tertiaire (BHQt ou E319), un conservateur alimentaire synthétique, pourrait être en partie responsable de l'augmentation récente du nombre d'allergies alimentaires[18]. L'additif est utilisé dans de nombreux aliments transformés, dont le pain, les gaufres, les craquelins et autres produits de boulangerie, ainsi que dans l'huile de noix ou de cuisine. Il n'est pas obligatoire de signaler la présence de BHQt sur l'étiquette des produits. Il semble que la consommation de ce conservateur stimule les lymphocytes T (qui sont la clé de notre système immunitaire) à produire des protéines pouvant provoquer une réponse allergique à des aliments tels que le blé, le lait, les œufs, les noix et les crustacés. Dans des circonstances normales, les lymphocytes T relâchent des cytokines, dont le rôle est de protéger le corps des envahisseurs, mais la présence de BHQt freine ce processus.

Les produits chimiques antibactériens comme le triclosan, que l'on trouve dans les désinfectants pour les mains, les savons, les déodorants, le dentifrice et d'innombrables autres produits d'hygiène, détruisent les «bonnes» bactéries de votre bouche, de votre intestin et de votre peau. Ils favorisent également l'obésité en perturbant la flore intestinale, et présentent une activité œstrogénique. Vous avez pourtant grand besoin des bactéries qui se trouvent normalement dans toutes ces parties du corps, y compris dans

votre bouche. Ces bonnes bactéries produisent des composés chimiques qui dilatent vos vaisseaux sanguins et vous assurent ainsi une pression artérielle optimale. L'utilisation de bains de bouche qui tuent les bactéries buccales en vous donnant une haleine «fraîche et mentholée» augmente dès lors considérablement votre pression sanguine[19]. Si vous utilisez ces produits et que l'on vous a prescrit un traitement pour faire baisser votre pression artérielle, cessez immédiatement les bains de bouche! Il a également été montré que le triclosan présent dans les désinfectants pour les mains et le dentifrice pouvait être à l'origine du cancer de la vessie et stimuler la prolifération de cellules précancéreuses. La prochaine fois que vous allez au supermarché, ne vous approchez pas du distributeur à désinfectant. Tout le monde ira très bien, et en particulier les bactéries de votre intestin.

LA DIMINUTION DU TAUX DE VITAMINE D

Les écrans solaires empêchent l'absorption de la vitamine D. En réalité, tous les composants dont il a été question jusqu'à présent diminuent également la capacité de votre foie à transformer cette vitamine essentielle en sa forme active. Ceci empêche la régénération de nouvelles cellules dans la paroi de votre barrière intestinale et facilite le passage de davantage de lectines, de LPS et d'autres corps étrangers. Les hommes souffrant d'un cancer de la prostate présentent généralement un taux très faible de vitamine D. Et bien que je travaille en Californie du Sud, près de 80% de mes patients montrent un taux de vitamine D insuffisant. En réalité, tous ceux qui, parmi mes patients, souffrent d'intestin perméable ou de maladies

auto-immunes présentent un faible taux de vitamine D. Cette carence, associée aux assauts répétés contre les parois de l'intestin et l'absence permanente de réparation dont souffre le corps pour se protéger des lectines et des LPS lui donne l'impression d'être en état de guerre constant. Il n'est donc pas surprenant que la plupart de mes patients obèses ou en surpoids manquent également de vitamine D[20]. Une telle carence entrave aussi la production osseuse et ouvre la voie à l'ostéoporose. Mes patientes minces souffrant d'ostéopénie ou d'ostéoporose présentent également de faibles taux de cette vitamine essentielle lorsqu'elles viennent me consulter pour la première fois.

L'HORMONE DE STOCKAGE DE GRAISSES

La plupart des perturbateurs endocriniens imitent l'action des œstrogènes, dont l'un des rôles est d'indiquer aux cellules de stocker de la graisse en vue d'une grossesse à venir. Mais c'est désormais 365 jours par an que nous accumulons de la graisse dans la perspective de cette grossesse, indépendamment de notre âge et même de notre sexe! Faut-il alors s'étonner que les filles deviennent pubères à huit ans et que les garçons aient des seins et un intestin qui donne l'impression qu'ils vont accoucher? Au lieu de s'associer à un récepteur, puis de le quitter comme le font les vraies hormones, les imitateurs d'œstrogènes s'attachent au récepteur et ne s'en détachent plus, perturbant ainsi le message normal. L'effet cumulatif de ce processus serait même plus puissant que celui de l'hormone elle-même[21]. Le bisphénol A (BPA) est interdit au Canada et en Europe, mais en 2015, aux États-Unis, une action en justice

afin de forcer la FDA à bannir le BPA a été repoussée suite à une généreuse subvention que le Conseil américain de l'industrie de la chimie, opposé à cette proposition de loi[22], a accordé pour les campagnes du Congrès.

CRAIGNEZ CES PHTALATES

Ces composés synthétiques sont apparus au début du 20e siècle et sont aujourd'hui omniprésents. Ils sont utilisés pour assouplir les plastiques, comme les revêtements muraux, les sols en vinyl, les gants pour la vaisselle, les barquettes servant à envelopper la viande et le poisson, le film plastique pour conserver les restes, les jouets avec lesquels jouent vos enfants, et ainsi de suite. grâce aux films alimentaires et aux récipients plastiques, les phtalates sont désormais présents dans vos aliments. Ils servent également de solvants dans les produits parfumés, et sont courants dans les laques, les lubrifiants, les insecticides et dans d'innombrables produits pour la maison et l'hygiène. Les produits chimiques de la famille des phtalates comprennent des noms tout aussi difficiles à prononcer, comme le phtalate de dicyclohexyl (DCHP), le phtalate de di-2-éthylhexyle (DEHP), le phtalate de di-*n*-octyle (DNOP) et le bisphénol S (BPS).

Les études sur l'animal et l'homme ont montré que les phtalates sont associés à de nombreuses perturbations endocriniennes, notamment chez le rat, chez qui on observe des testicules plus petits que la normale[23]. La présence de métabolites de phtalates en forte concentration dans l'urine des hommes a été associée à celle d'un ADN endommagé dans le sperme[24]. Une exposition à ces produits chimiques pendant les

premières années de vie peut être associée à un développement prématuré des seins chez les filles[25]. Les bébés dont le cordon ombilical révèle une forte exposition aux phtalates sont davantage susceptibles de naître prématurément[26]. Ces composants sont des perturbateurs hormonaux puissants, capables de bloquer les récepteurs aux œstrogènes du cerveau chez le fœtus, et tout autant chez vous ou vos enfants. Ils restent également fixés en permanence sur les récepteurs cellulaires de l'hormone de la thyroïde, empêchant celle-ci de communiquer son message. Comme si un avion bloquait la piste que vous voulez utiliser.

Des études ont été menées en Europe, au Canada et en Chine afin de quantifier la présence des phtalates dans les aliments, mais la première étude américaine ne date que de 2013[27]. Réalisée au sein d'un échantillon de population aisée du nord de l'état de New York, elle a montré que les sources majeures de phtalates pour l'homme étaient, par ordre d'importance, les céréales, le bœuf, le porc, le poulet et les produits laitiers. Si vous êtes fatigué et gros, que vos cheveux se raréfient, que vous mangez des aliments complets ainsi que de la poitrine de poulet, que votre médecin vous assure que votre taux d'hormones thyroïdiennes est normal et que donc vous ne pouvez pas être hypothyroïdien, posez-vous la question. Il se peut que vous *produisiez* de l'hormone thyroïdienne mais qu'elle ne puisse agir sur vos cellules parce que les phtalates bloquent l'accès à ses récepteurs. Ces «aliments sains» riches en phtalates font précisément partie de ceux que vous ne consommerez plus (ou tout du moins en moindre quantité) avec le PPP.

DE L'ARSENIC DANS NOTRE NOURRITURE

Comme je l'ai dit, l'arsenic que l'on trouve dans le poulet n'est pas seulement un antibiotique et un poison, mais également un perturbateur endocrinien. Le poulet occupe une large part du menu moyen nord-américain, davantage que le bœuf, le mouton, le porc ou d'autres viandes. Une étude a montré que plus une femme enceinte consomme de poulet, plus le pénis de son bébé garçon est petit[28] et plus la capacité de concentration de celui-ci est brève. La contamination à l'arsenic et aux phtalates influence aussi le choix de ses jouets et son comportement[29]. Des études menées sur des rats indiquent qu'une consommation importante de poulet (et donc d'arsenic et de phtalates) expose *in utero* le cerveau des garçons a des mimétiques œstrogéniques (qui s'ajoutent à l'œstrogène naturel de la mère).

UNE AUTRE RAISON D'ÉVITER LE PAIN

Aimeriez-vous manger votre tapis de yoga? Non? Eh bien, sachez que l'azodicarbonamide (E927a), un perturbateur endocrinien employé comme agent moussant par les fabricants de cuir synthétique, de sous-couche de tapis et de tapis de yoga, est également utilisé pour blanchir la farine et conditionner la pâte[30]. La plupart des chaînes de restauration rapide, y compris Wendy's, McDonald, Burger King et Arby l'utilisent dans une partie, voire dans l'ensemble, de leur production de pain. L'utilisation d'azodicarbonamide dans le pain a été interdite en Europe[31] et en Australie. Aux États-Unis, Subway l'a volontairement éliminé de ses produits[32]. Il a été montré que l'exposition à l'azodicarbonamide provoque de

l'asthme et des allergies[33], et inhibe les fonctions immunitaires[34], particulièrement quand il est chauffé ou cuit. De plus, ce produit chimique fractionne le gluten en protéines plus petites, les gliadines et les glutinines, ce qui les rend plus rapidement disponibles et donc plus rapidement irritantes.

LES CHEVAUX DE TROIE DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Ces puissants perturbateurs se trouvent dans un nombre infini de produits. Ceux indiqués ci-dessous ne sont que la pointe de l'iceberg.

- Ennemis: tout aliment présentant du BHT comme agent stabilisant, particulièrement dans les produits de boulangerie des grandes surfaces. Un indice: il est probable que du BHT ait été ajouté si l'aliment est emballé ou porte l'indication «céréales complètes» (souvenez-vous que n'importe quel craquelin, pain, biscuit, ou barre croquante contient probablement aussi de la transglutaminase). Les industriels de l'alimentaire n'ont pas l'obligation de faire état de ce produit chimique dans la liste des ingrédients présente sur l'emballage.
    - Substituts sans danger: produits maison à base de substituts de farine..
- Ennemis: le téflon, le nom de marque du polytétrafluoroéthylène (PTFE) et les produits similaires utilisés comme revêtement antiadhésif des ustensiles de cuisine, et pour les tissus et tapis antitaches. L'acide perfluorooctanoïque (PFOA) est

également employé dans le revêtement antiadhésif de quelques ustensiles de cuisine.
    - Substituts sans danger: utilisez des ustensiles de cuisine traditionnels et ceux dont le revêtement céramique est garanti sans PTFE ou PFOA, fabriqués par Tefal, Amoré, Culina et autres.
- Ennemis: les récipients en plastique qui contiennent du BPA.
    - Substituts sans danger: achetez les produits (et stockez les restes) dans des récipients en verre ou en acier inoxydable, qui ne sont pas réactifs. Achetez des conserves à la condition que les boîtes ne contiennent pas de BPA. Certaines eaux en bouteille sont vendues conditionnées dans du plastique sans BPA, mais il n'est pas prouvé que ces plastiques soient plus sains. Le BPS est par ailleurs aussi nuisible, voire plus, que le BPA[35]. Achetez une bouteille à eau en inox ou en verre, et utilisez l'eau du robinet ou de l'eau filtrée.
- Ennemis: Les emballages et sacs plastiques.
    - Substituts sans danger: le papier sulfurisé ou les sacs à sandwiches en tissu réutilisables (vendus par exemple sur le site etsy.com).
- Ennemis: les reçus de banque ou tickets de caisse de magasins sur papier thermique, susceptibles de contenir du BPA.
- Substituts sans danger: Faites-vous envoyer vos relevés de banque par courriel. Si vous devez garder

le ticket d'un magasin au cas où vous devriez rapporter quelque chose, demandez qu'il soit mis dans le sac. À la maison, utilisez une pince pour l'enlever. Lavez-vous les mains après avoir touché des reçus. Photographiez-les avec votre téléphone et débarrassez-vous en. Incitez les vendeurs que vous connaissez à passer au papier sans BPA.

- Ennemis: les écrans solaires à base de parabènes, comme le méthylparabène. Évitez les écrans solaires à moins que l'ingrédient actif soit du dioxyde de titane. Évitez aussi les produits parfumés.
    - Substituts sans danger: consultez le site du groupe de Travail sur l'Environnement (EWG) et son guide des écrans solaires qui inclut quelques produits sans parabène ((ewg.org/sunscreen)).
- Ennemis: les produits de maquillage contenant des parabènes.
    - Substituts sans danger: l'EWG propose également une base de données riche de dizaines de milliers de produits cosmétiques sans parabène (ewg.org/skindeep).
- Ennemis: Les déodorants et antitranspirants qui contiennent de l'aluminium ou des parabènes.
    - Substituts sans danger: à nouveau l'EWG a analysé et classé les déodorants et les antitranspirants (ewg.org/skindeep/browse/antiperspirant/deodorant). Les marques acceptables sont Be green, Purely great et Penny Lane Organics.

- Ennemis: les désinfectants pour les mains qui comportent du triclosan et tous les savons bactéricides. Mis à part les risques qu'ils présentent pour la santé, il n'est pas nécessaire d'utiliser de tels produits.
    - Substituts sans danger: du savon et de l'eau chaude, c'est tout ce dont vous avez besoin.
- Ennemis: les dentifrices contenant du triclosan et leur cousin le triclocarban. Le triclosan est présent aussi dans certains bains de bouche et brosses à dents antibactériennes. Voici la liste des produits d'hygiène qui comportent ces chimiques: drbenkim.com/articles/triclosan-products.htm. Évitez-les tous. Évitez aussi les dentifrices contenant du laurylsulfate de sodium (LSS).
    - Substituts sans danger: les dentifrices des marques Jason, Face Natural, Desert Essence, et Trader Joe's Antiplaque No Fluorides All Natural (menthe ou fenouil) ne contiennent ni triclosan, ni LSS. Idem pour mon nouveau préféré en dépit de son nom peu attirant: le dentifrice sans fluorure à l'huile de noix de coco The Dirt's Natural Organic Fluoride Free. Les produits Tom's of Maine ne contiennent pas de triclosan et sa ligne Botanically Bright offre deux produits sans LSS.

Perturbateurs mortels n° 6: les aliments génétiquement modifiés et l'herbicide Roundup

Les herbicides, insecticides et pesticides constituent différentes formes de biocides. Les herbicides tuent les mauvaises herbes et permettent aux récoltes de pousser sans compétition avec d'autres espèces pour l'eau et les nutriments. Les insecticides ont permis de diminuer le nombre de victimes de maladies causées par les moustiques, et les pesticides ont augmenté le rendement des récoltes et ainsi permis à des milliards de personnes de se nourrir, sans quoi elles seraient mortes de faim. Mais les conséquences imprévues des biocides sont tout aussi impressionnantes. Ils ont introduit de puissants poisons dans nos organismes par notre nourriture, les produits que nous touchons et les animaux que nous mangeons. Ces poisons nous ont piratés, pour ainsi dire, depuis nos intestins et notre peau; ils sont des mimétiques moléculaires, capables d'activer ou de désactiver certains gènes de nos cellules et de modifier fondamentalement les voies signalétiques de notre corps[36].

Les herbicides Roundup (Monsanto) et Enlist (Dow Chemical) contiennent tous les deux du 2,4-D (un ingrédient du célèbre Agent Orange) et du glyphosate. On retrouve les traces de ces deux perturbateurs majeurs dans le lait et la viande des animaux nourris aux céréales et aux légumineuses tout autant que dans les céréales panifiables et les fabrications qui en sont issues.

Un court historique s'impose ici. Les organismes génétiquement modifiés (OGM) ont été créés en insérant des gènes étrangers dans certaines plantes afin que celles-ci augmentent leur propre production «d'insecticides» (les lectines) ou deviennent résistantes au Roundup. La théorie

logique étant que le Roundup tue les mauvaises herbes autour de la récolte, et non celle-ci.

Des études à court terme ont montré que les résidus de Roundup présents dans les céréales ou les légumineuses ne seraient pas nuisibles pour l'homme, parce que nous sommes dépourvus de ce qu'on appelle la voie du shikimate, la voie métabolique que le Roundup utilise pour paralyser les mauvaises herbes et les éliminer. Résultat, le Roundup a été considéré comme sans danger par la FDA. Alors, quel est le problème? Tout d'abord, la plante OGM produit de nouvelles protéines et/ou des lectines que nos lecteurs de code-barres identifient comme étrangères et qui entraînent des inflammations quand nous les consommons. Deuxièmement, quand du Roundup est pulvérisé sur une récolte OGM, celle-ci résiste à l'attaque chimique, tandis que les mauvaises herbes à proximité se dessèchent et meurent. Cependant, l'agriculture intensive utilise maintenant régulièrement le Roundup comme agent dessicateur pour les récoltes non OGM. Une plante morte desséchée facilite la récolte du blé, du maïs, du soya, des légumineuses et du colza sur la base d'un calendrier fixé d'avance, et permet de gagner du temps et de l'argent, en ne procédant qu'à une seule pulvérisation.

Le Roundup reste ensuite présent sur les grains récoltés avant qu'ils ne soient transformés. Le glyphosate est présent sur les céréales et les légumineuses données au bétail dans les fermes d'engraissement, avant qu'il n'intègre leur graisse, leur viande et le lait que nous consommons. La quasi-totalité des céréales et des légumineuses destinées à l'alimentation des animaux de fermes industrielles sont aussi des OGM. Ces gènes modifiés se retrouvent non seulement dans la viande de ces

animaux, mais aussi dans le lait des vaches allaitantes et dans le cordon ombilical de leurs veaux. Pire encore, depuis que le Roundup est également utilisé pour récolter la plupart des céréales et légumineuses non OGM, vous le consommez directement à travers ces aliments «sains», parce que la partie extérieure du grain, autrefois systématiquement éliminée, est maintenant conservée en raison des «bienfaits des céréales complètes[37]». Le Roundup passe ensuite dans votre intestin où il provoque de véritables dégâts.

Tout comme les plantes, les bactéries de l'intestin utilisent la voie du shikimate, afin de synthétiser trois acides aminés essentiels: le tryptophane, la tyrosine et la phénylalanine. Les animaux étant dépourvus de cette voie métabolique, la seule source dont nous disposons pour nous procurer ces trois acides aminés est celle de nos bactéries. Le tryptophane et la phénylalanine composent la sérotonine, l'hormone essentielle du «bien-être», tandis que la tyrosine et la phénylalanine sont capitales pour la production d'hormones thyroïdiennes. Quand nous consommons des aliments OGM ou issus de l'agriculture conventionnelle utilisant le Roundup, la voie du shikimate est bloquée et nos bactéries intestinales incapables de produire ces composés.

Je me répète, mais ce point est important: les aliments non OGM étant désormais systématiquement récoltés en les traitant au Roundup avant de servir d'alimentation pour le bétail et les volailles, vous vous trouvez exposés à une double punition au Roundup alors même que vous prenez soin d'éviter les produits OGM. Est-ce surprenant si mes patientes filiformes qui consomment des céréales complètes prennent

également des antidépresseurs et des médicaments pour la thyroïde? Le glyphosate présent dans les céréales complètes, le soya et autres a empoisonné la production de sérotonine et de tyrosine chez ces femmes. Ce poison paralyse non seulement la voie du shikimate et handicape notre approvisionnement en acides aminés essentiels, mais il perturbe également la composition de notre flore intestinale, en tuant les bons microbes.

Cela fait beaucoup de choses à digérer, mais le pire est à venir. Les bactéries habituellement présentes dans notre intestin ont évolué de sorte à pouvoir digérer le gluten. Si vous les tuez en consommant des aliments contenant du gluten, des légumineuses ou du soya préalablement aspergés de Roundup, vous perdez soudain la défense qui rendait le gluten inoffensif chez la plupart d'entre nous. Ce qui signifie que vous devenez, du même coup, sensible au gluten. Par ailleurs, le Roundup s'associe aussi au gluten pour le rendre antigénique (c'est-à-dire capable d'induire une réponse immunitaire), même chez ceux qui ne sont pas sensibles au gluten[38]. Et ce n'est pas tout. Le Roundup paralyse également les enzymes-clés du foie (celles à base de cytochrome P450) qui convertissent la vitamine D en une forme utilisable par le corps pour recycler le cholestérol. Ce qui signifie que le Roundup accroît également votre cholestérol! Vous avez de plus également besoin de cette vitamine D pour aider à la réparation de votre intestin, désormais en mauvais état[39].

Encore une fois, vous êtes ce que vous mangez, et ce que vous mangez a mangé avant vous.

DES RÉSULTATS EFFRAYANTS

En 2015, le Centre international de recherche sur le cancer de l'Organisation mondiale de la santé a déclaré le glyphosate, l'ingrédient actif du Roundup, «carcinogène probable pour l'homme»[40]. Suite à cela, l'Association des consommateurs de produits biologiques (*Organic Consumers Association*, OCA) et le *Feed the World Project* (désormais appelé le Projet Détox) ont fait équipe pour proposer au public de mesurer le taux de glyphosate présent dans leur eau et leur urine. La demande a été si importante que les tests ont été temporairement suspendus jusqu'à la construction d'un plus grand laboratoire. Les résultats des 131 premiers individus ayant fourni des échantillons sont toutefois stupéfiants. Selon les résultats publiés en mai 2016, 93% des échantillons d'urine testés étaient positifs au glyphosate, les enfants présentant les taux les plus élevés (le glyphosate n'a été détecté dans aucun des échantillons d'eau). Les habitants des états de l'Ouest et du Middle-West présentaient dans l'ensemble des taux plus élevés que ceux des autres régions des États-Unis. L'OCA étant partenaire de ce programme, les sujets testés sont sans doute plus susceptibles de consommer des aliments bio que le grand public; ceci indique donc que la nourriture bio a été contaminée, ou qu'il existe d'autres sources encore inconnues de glyphosate. C'est un laboratoire de l'Université de San Francisco (UCSF) qui a procédé à ces analyses dans le cadre de ce projet, le premier d'une telle ampleur dans le pays.

Les organisateurs du programme de tests ont non seulement l'objectif d'informer le public des risques associés au glyphosate, mais également de convaincre l'Agence américaine de protection de l'environnement de proscrire ce

produit chimique – ce qui est actuellement à l'étude. Le Département américain de l'agriculture (USDA) ne procède quant à lui à aucun test alimentaire pour détecter les résidus de glyphosate, arguant du coût trop élevé de l'opération. La FDA a cependant annoncé en 2016 qu'elle entreprendrait des analyses sur les aliments comme le soya, le blé, le lait et les œufs à une date qui reste à déterminer[41] (l'OCA et le Projet Détox proposent maintenant des tests aux associations non gouvernementales et aux entreprises pour seulement 176 dollars par échantillon).

Les États-Unis sont à la traîne par rapport à d'autres pays pour l'évaluation des risques associés au glyphosate. En 2013, le Salvador a interdit ce perturbateur endocrinien parce qu'il était lié à la mort de milliers de travailleurs agricoles atteints de maladies rénales chroniques. L'Union Européenne a renouvelé le 6 août 2018 la licence du Roundup pour une période de 5 ans et, au Canada, l'homologation a été reconduite en 2017 pour 15 ans.

L'autorisation d'usage du glyphosate doit être renouvelée en 2017 aux États-Unis, alors que le débat fait rage quant à ses dangers et à ses avantages. De plus en plus de démarches pour le faire interdire voient le jour. Un nombre croissant de scientifiques se risquent à attaquer l'industrie des biotechnologies en publiant des études faisant état des liens entre glyphosate et cancer, maladies des reins et du foie, anomalies congénitales, infertilité, risques accrus d'allergies, problèmes digestifs, entre autres maladies chroniques[42]. Une fuite de documents a par ailleurs révélé que Monsanto était

parfaitement informé des effets dévastateurs de ce produit sur la santé depuis 40 ans[43].

Ronnie Cummins, le directeur international de l'OCA, a indiqué dans le communiqué de presse annonçant le programme de détection du Roundup dans l'urine et dans l'eau: «Nous espérons que les États – et un jour le gouvernement fédéral – exigeront au minimum l'étiquetage obligatoire des produits contenant des organismes génétiquement modifiés. 84% d'entre eux ont poussé avec du glyphosate et sont donc susceptibles de comporter des résidus. Mais à terme, ce dangereux produit chimique doit être interdit[44].»

Ironiquement, l'utilisation des OGM était supposée augmenter le rendement des récoltes et réduire l'utilisation des herbicides. Mais selon une étude publiée par le *New York Times* et se basant sur les données de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, de l'Union des industries de la protection des plantes (UIPP, France), de l'Institut d'études géologiques des États-Unis et du Service national des statistiques agricoles du Département de l'agriculture (UDSA), ces promesses n'ont pas été tenues[45].

En réalité, le rendement par hectare au Canada et aux États-Unis a en effet augmenté de façon significative au cours des 20 dernières années, après que les plantes OGM ont été introduites. Cependant, ce rendement a également augmenté, et plus encore, en Europe de l'Ouest, où la culture OGM est interdite et où l'on se satisfait des méthodes agricoles conventionnelles. L'utilisation d'herbicides, y compris du Roundup, a par ailleurs considérablement augmenté aux États-

Unis durant la dernière décennie. Dans le même temps, la France a réduit de façon notable l'utilisation de ces substances.

LES «CHEVAUX DE TROIE» DU GLYPHOSATE ET DES OGM

- Ennemis: le Roundup et les produits similaires
  - Substituts sans danger: Mélangez un litre de vinaigre blanc avec une tasse de sel et une cuillerée à soupe de savon pour lave-vaisselle, et pulvérisez ce mélange sur les mauvaises herbes. Il existe de nombreuses variations de cette recette, dans laquelle on peut remplacer le vinaigre blanc par du jus de citron et le sel par du sulfate de magnésium.
- Ennemis: les produits OGM
  - Substituts sans danger: les aliments bio.

SACHEZ DÉCHIFFRER LES CODES

Une fois que vous serez accoutumés avec les termes suivants, vous les trouverez sur de nombreux produits alimentaires. Ne vous laissez pas tromper par leurs implications positives ou prétendument inoffensives. Il faut éviter tous les produits comportant les indications suivantes dont voici la signification réelle:

- **«**Nourris exclusivement aux grains»: contient des céréales, des pseudo-céréales et/ou du soya, probablement OGM. Figure souvent sur les produits à base de volaille.

- **«Plein air»:** selon la loi fédérale des États-Unis de 2007, les poulets étiquetés «élevés en plein air» (ou non encagés) peuvent être entassés dans un hangar et nourris au maïs et au soya, tant qu'une porte donnant accès à une petite surface d'herbe est laissée ouverte au moins 5 minutes par jour. Dans ces conditions de surpopulation, la plupart des poulets ne voient évidemment jamais la lumière du jour.
- **«Sans gluten»:** contient plus de sucre et de lectines que le produit contenant du gluten qu'il a remplacé.
- **«Entièrement naturel»**: comme le sont les ouragans, les tornades, les tremblements de terre et l'arsenic! C'est un terme dépourvu de sens, que ni la FDA, ni la USDA n'ont défini.
- **«Sans cholestérol»:** les graisses qui ont remplacé le cholestérol sont dans les faits riches en mauvais oméga 6.
- **«Pas de graisse transgénique»:** à nouveau, signe que le produit comporte principalement de mauvaises graisses riches en oméga 6.
- **«Partiellement hydrogéné»:** contient vraiment du mauvais oméga 6.
- **«Sans ingrédients artificiels»:** il n'y a rien d'«artificiel» non plus dans des crottes de rat! Au mieux, cela n'a aucun sens.
- **«Bon pour le cœur»:** l'industrie alimentaire et celle de la pharmacie veulent que vous mangiez ça! Au fait, les Froot Loops (une marque de céréales de déjeuner aux saveurs de fruits produite par Kellogg's) sont certifiés «bons pour le cœur» par la FDA! Mais

l'avocat, le saumon et les noix n'ont pas été acceptés. Allez comprendre.

- **«Ingrédients 100% bio»:** acheteurs, attention, l'arsenic est bio et il est légal d'en donner aux soi-disant poulets bio. C'est un antibiotique et un perturbateur endocrinien majeur. Les récoltes OGM, si elles ont été cultivées selon les méthodes de l'agriculture biologique peuvent aussi être étiquetées «bio».

Pour finir, ne vous laissez pas tromper par l'étiquette «bio», «élevés en plein air», quand il s'agit de volailles. J'insiste sur le fait que ces poulets ont été élevés dans un bâtiment (avec un accès vers l'extérieur, bien qu'il soit peu probable qu'ils se soient jamais aventurés dehors) et ont été nourris de maïs et de soya bio. Et si l'étiquette est de type «nourris aux grains», remettez le paquet à sa place et changez de rayon. Les poulets sont insectivores, pas granivores. De plus, si l'étiquette de votre saumon dit qu'il est écossais, norvégien ou canadien bio, faites de même. Cela signifie qu'il a été nourri de céréales et de soya bio. Pensez-vous vraiment que l'on peut suivre un saumon pour vérifier s'il mange des algues marines bio? Il en est de même pour le bœuf bio – si l'étiquette ne spécifie pas que l'animal a été exclusivement nourri à l'herbe, flairez le piège: toutes les vaches broutent de l'herbe à un moment ou à un autre de leur vie. Donc, en théorie et en pratique, tous les bœufs peuvent être – et sont – étiquetés comme nourris à l'herbe, même si celui-ci a passé la plus grande partie de sa vie à manger des

céréales et des légumineuses dans un parc d'engraissement.

Perturbateurs mortels n° 7: l'exposition permanente à la lumière bleue

Depuis des millénaires, nous et tous les autres animaux, nous sommes procurés notre nourriture en nous adaptant aux variations de la lumière du jour, en particulier à son spectre de longueur d'onde bleu. De longues journées et de courtes nuits poussent votre corps à manger autant que possible pour se préparer à l'arrivée de l'hiver. Inversement, de courtes journées et de longues nuits nous incitent à moins rechercher de nourriture, laquelle s'est faite rare, et à brûler la graisse que nous avons stockée durant l'été. La leptine, l'hormone qui donne la sensation de satiété, active ce signal. Chasser ou rechercher de la nourriture quand il y en a peu serait illogique, car cela demanderait davantage de dépenses en calories que les gains liés à l'éventuelle découverte d'une source d'aliments. Ce cycle saisonnier, qui alterne entre l'utilisation du glucose et celle de la graisse comme source d'énergie, est appelé *flexibilité métabolique*. Et les instructions de ce cycle passent par le spectre bleu de la lumière.

La vie moderne est dominée par la lumière bleue, et subit une exposition presque continue et contre nature à cette longueur d'onde. Télévisions, téléphones intelligents, tablettes et autres appareils électroniques, même les ampoules économes en énergie, tous émettent dans la gamme bleue du spectre lumineux, dont on sait qu'elle trouble le sommeil. La lumière bleue empêche la production de mélatonine, l'hormone qui vous aide à vous endormir, et le manque de sommeil est

associé à l'obésité[46]. La lumière bleue stimule également la sécrétion de ghréline et de cortisol qui sont, respectivement, les hormones de «la faim» et de «l'éveil». Et parce que notre constitution génétique associe la lumière bleue à celle du jour, cette exposition constante trompe notre corps en lui faisant croire que nous sommes en permanence dans la saison où les heures de jour sont les plus longues (été). Ceci nous amène à constamment stocker des kilos dans l'anticipation des heures du jour plus courtes de l'hiver, qui n'arrive en fait jamais, en raison des lumières électriques. Maintenant que ce rythme ancien a été complètement perturbé, nous vivons un «été sans fin» de 365 jours. Pour toutes ces raisons, je recommande de réduire votre exposition à la lumière bleue le soir.

LES CHEVAUX DE TROIE DE LA LUMIÈRE BLEUE

- Ennemi: l'exposition constante au spectre bleu de la lumière.
- Substitut sans danger: téléchargez une application (justgetflux.com) pour modifier la lumière bleue émise par tous les écrans en une lumière ambrée quand le soleil se couche, en indiquant simplement votre code postal. Utilisez l'option écran jaune de vos iPhone ou Android. Les nouveaux iOS ont une fonction «mode nuit» facile à utiliser.
- Quand le soleil diminue et que vous utilisez votre cellulaire ou tout autre appareil électronique, portez des lunettes aux verres teintés ambre bloquant la lumière bleue, proposées par Uvex, Solar Shield et de nombreuses autres marques. Un dispositif arrête la

lumière venant du côté, aussi bien que celle de face.

- Remplacez les ampoules de votre chambre (si ce n'est de toutes les pièces) avec des ampoules qui stoppent la lumière bleue. J'aime particulièrement la lampe LED biologique good Night fabriquée par Lighting Science (lsgc.com), à l'origine conçue pour les astronautes de la NASA.

DE MÈCHE AVEC LES LECTINES

Comment les sept perturbateurs mortels œuvrent-ils de concert avec les lectines pour nous rendre gros et malades? Les dégâts que nous ont causés les lectines nous rendent d'autant plus vulnérables aux nouvelles attaques des perturbateurs. Quand les LPS et les lectines pénètrent les parois de l'intestin, votre corps entre en défense. Afin d'être en mesure de pourvoir suffisamment en calories les globules blancs (l'armée protégeant votre immunité) pour que ceux-ci mènent la guerre qui se joue dans votre corps, vos muscles deviennent résistants à l'insuline et aux leptines, et n'absorbent plus le glucose, dont le taux augmente dans le sang. Nous sommes résistants à l'insuline et aux leptines (ce que l'on appelle le syndrome métabolique) *non* parce que nous sommes gros; au contraire, *nous sommes gros parce que nous stockons des calories pour l'effort de guerre*, comme on le verra dans le chapitre suivant.

La combinaison du dérèglement hormonal, de la perturbation du rythme circadien causée par les perturbateurs et l'afflux de lectines et de LPS dans notre corps a engendré un état de choc dans notre système opérationnel. Nous y reviendrons plus en détail dans les pages qui suivent, afin de

vous aider à comprendre pourquoi nous sommes devenus plus gros, plus malades et moins en forme au cours de la dernière moitié du siècle. Vous apprendrez également pourquoi vous n'êtes pas responsables de ces problèmes. Maintenant, essayons de comprendre où et pourquoi cette graisse est stockée.

5

COMMENT L'ALIMENTATION MODERNE VOUS FAIT GROSSIR (ET VOUS REND MALADE)

Vous doutez probablement encore que tous les problèmes indiqués auparavant (y compris le surpoids) puissent trouver une solution en suivant le PPP. Comme beaucoup de publications médicales reconnues en ont fait état, de simples changements dans votre alimentation et votre mode de vie peuvent pourtant conduire à une amélioration notable de votre état de santé. Le naturaliste et médecin britannique du 16e siècle, Thomas Muffet, écrivait déjà: «Les hommes creusent leur tombe avec leurs dents et meurent davantage par ces instruments fatals que par les armes de leurs ennemis». Cinq siècles plus tard, ses mots sonnent toujours aussi justes, tout comme la célèbre phrase d'Hippocrate: «Que la nourriture soit ton médicament et le médicament ta nourriture».

Si je suis convaincu du bien-fondé de ces déclarations, ce n'est bien entendu pas pour une simple question de foi. Mes convictions reposent sur un socle de preuves solides, alimentées par mes recherches, celles menées par d'autres équipes et les milliers de personnes qui sont venues me voir suite aux multiples maux dont ils se sont depuis eux-mêmes guéris en suivant mon programme alimentaire. Beaucoup de mes patients souffraient dans un premier temps d'un excès de poids. Une fois le programme commencé, la perte de poids est allée de soi, et souvent sans effort.

UN POIDS NORMAL

Vous êtes sans doute impatients d'arriver à la partie traitant de la perte de poids, mais attendez encore un peu. Il est important que vous compreniez d'abord que toute tendance à prendre du poids ou toute difficulté à en perdre n'est due ni à la paresse ni à un manque de discipline. Si vous êtes en surpoids, il est probable que vous consommiez les mauvais aliments et/ou que vous ne mangiez pas les bons. Par expérience, ce que le PPP supprime de votre alimentation est plus important que ce qu'il y ajoute. Ceci est le premier point. Le second est que les problèmes de maladies et de poids sont souvent liés, raison pour laquelle ce chapitre s'attache à ces deux aspects.

Un autre point crucial – mais dont peu de gens ont conscience – concerne le rôle joué par nos bactéries intestinales, non seulement pour notre santé, mais également pour conserver un poids normal. Certaines bactéries vous aident à rester minces et en bonne santé, d'autres contribuent à vous faire prendre du poids. D'autres encore, qui vous rendent malades, peuvent interférer avec l'absorption des nutriments et compliquer le maintien d'un poids optimal. Vous pouvez vous gaver de nourriture, mais si vos bactéries intestinales ne permettent pas une digestion correcte, vous pouvez manquer à la fois de calories et de nutriments. La maladie cœliaque ne représente que la partie émergée de l'iceberg, beaucoup d'autres désordres peuvent également vous empêcher de digérer correctement et de profiter des nutriments présents dans les aliments.

SUCCESS STORY

USHER PERD DES KILOS ET OBTIENT LE RÔLE

Mon assistante a reçu un jour un appel d'un M. Raymond qui voulait me remercier personnellement pour ce que j'avais fait pour lui grâce à mon PPP. J'étais perplexe car je ne connaissais personne de ce nom et je ne me souvenais pas avoir donné à un M. Raymond les deux pages de la liste des aliments à consommer et à éviter; mais j'étais intrigué et j'ai donc pris le téléphone. Usher Raymond IV m'a immédiatement répondu. Oui, c'était bien cet Usher Raymond. Il avait été choisi pour interpréter Sugar Ray Leonard dans le film *Hands of stone*, mais que lorsque le vrai Sugar Ray l'avait rencontré, le boxeur l'avait jugé trop gros pour l'incarner! Si vous aviez vu Usher, «gros» n'aurait pas été le qualificatif qui vous serait venu à l'esprit. Quand la graisse représente 7% de votre corps, vous n'êtes pas gros. Mais voilà: Usher était trop gros pour le rôle. Il s'est alors mis au régime Paléo, puis à un régime sans gluten, puis ne s'est plus nourri que de légumes crus. Il a également fait de l'exercice cinq à six heures tous les jours. Sans résultat. Aurait-il dû faire plus d'exercice ou supprimer plus de calories? Il était si frustré qu'il a failli abandonner.

À peu près à la même période, l'agent de Usher avait rendu visite à sa petite amie, qui avait suivi avec succès le PPP. Il a fait une copie de la liste d'aliments affichée sur son réfrigérateur et l'avait donnée à Usher. Et c'était un Usher allégé de sept kilos que j'avais au téléphone. Il était maintenant Sugar Ray! Il avait consommé tout ce qu'il voulait de la «bonne» page et évité les aliments

indiqués sur la «mauvaise». En suivant cette liste de deux pages, il avait perdu le poids nécessaire. Miraculeux? Pas du tout. Ce n'était que le fonctionnement parfait d'un système parfaitement conçu. Usher voulait maintenant que le monde entier entende parler du PPP.

Je sais comme il peut être frustrant de suivre des régimes et de faire de l'exercice pour un objectif difficile à atteindre. Et si cet objectif n'attendait que vous? Et si un poids et une santé parfaits vous permettaient de profiter pleinement de votre vie, une fois supprimés les obstacles constitués par les «aliments sains» et les produits «entièrement naturels»? C'est ce que peut faire le PPP pour vous.

LA GUERRE DU POIDS – ET PLUS

Être en surpoids (ou trop maigre) est un signal clair – mais un seulement parmi tant d'autres – de la guerre qui se déroule dans votre corps. Si vous lisez ce livre, j'imagine que vous êtes soucieux de votre état de santé, et probablement préoccupé par votre poids. Vous êtes au bon endroit. En prenant du recul, on constate que quelque chose a commencé à aller de travers avec notre santé au milieu des années 1960. Aujourd'hui, 70,7% des Nord-Américains adultes sont en surpoids. Parmi ceux-ci, 38% sont obèses, contre moins de 20% il y a 20 ans[1]. Le nombre de cas d'asthme, d'arthrite, de cancer, de maladies cardiaques, d'ostéoporose, de maladie de Parkinson et de démence est par ailleurs en nette augmentation. Une personne sur quatre souffre maintenant d'une ou de plusieurs des dizaines de maladies auto-immunes existantes. Bien que la plupart d'entre

nous ne travaillions que sept à huit heures par jour et soyons mieux nourris que nos grands-parents, nous sommes nombreux à manquer d'énergie. On observe également une hausse inquiétante des cas d'allergies. Il existe même maintenant des EpiPens, ces seringues remplies d'adrénaline, que les enfants des parents inquiets emportent à l'école pour s'injecter, au cas où d'autres enfants ouvriraient un paquet d'arachides. Les arachides ne tuaient pas en 1960.

Le régime alimentaire occidental, l'environnement et l'inactivité sont généralement pointés du doigt comme les responsables de notre mauvais état de santé et de nos kilos en trop. Bien que les conseils habituels contiennent une part de vérité, ils passent tous à côté de l'essentiel. Nos actions ou manques d'actions contribuent certainement à notre état de santé, mais ce ne sont pas les raisons *de base* responsables de cette crise sanitaire. C'est pourquoi un régime ou un programme d'exercice peut fonctionner pendant quelques semaines, peut-être même quelques mois, avant que ce ne soit plus le cas et que vous ne vous retrouviez au point de départ. Cela vous rappelle-t-il quelque chose? Si aucune de ces «solutions» ne produit le moindre changement durable, c'est qu'elles n'offrent aucun moyen de mettre un terme à la bataille contre les rondeurs et à celle qui se joue dans votre corps.

SUCCESS STORY

L'ARTISTE QUI NE POUVAIT PLUS CRÉER

La sœur d'un sculpteur japonais de 77 ans m'a amené son frère en consultation. Il marchait à petits pas en boitant lourdement et m'a tendu une main noueuse,

déformée par l'arthrite. Il parlait peu l'anglais, mais sa sœur s'est chargée de me raconter la triste histoire de cet artiste reconnu, qui peignait et sculptait dans le bois des œuvres de grande taille, et qui ne pouvait plus exercer son art, car il était devenu incapable de tenir un marteau, un couteau de sculpteur ou un pinceau. Sur le conseil de son chirurgien orthopédique, il suçait comme des bonbons des pastilles d'ibuprofène et de naproxène. Il devait se faire opérer du genou puis de la hanche et venait me voir pour un examen cardiaque préopératoire. Il a accepté ma suggestion de suivre mon PPP et, aidé par sa sœur, je lui ai expliqué les deux pages de ma liste et les aliments à éviter. Il a également immédiatement cessé de prendre des AINS.

Quatre mois plus tard, le sculpteur est revenu me voir, sans boiter cette fois. Il a bondi de sa chaise pour me serrer vigoureusement la main. Puis, tout sourire, a laissé aller sa main comme s'il peignait une toile imaginaire, en répétant: «Peindre, peindre, peindre!». Il caracolait littéralement dans mon cabinet. «Et votre opération du genou?». «Non», répondit-il, «genou bon, pas opération».

Cela s'est passé il y a deux ans. Je l'ai revu récemment, ainsi que sa sœur, quand ils sont venus m'apporter l'article publié en première page du Los Angeles Time et consacré à l'exposition de l'ensemble de ses œuvres au Musée Hammer. Un grand nombre des plus belles et des plus imposantes avaient été réalisées au cours de ces deux dernières années. La douleur

envolée, il ne vivait plus que pour le bonheur de montrer son talent au monde.

SURPRENANT MAIS VRAI: DES CORPS ET DES CERVEAUX PLUS PETITS

Les restes d'un squelette nous ont apporté la preuve qu'il y a 12 000 ans, les hommes mesuraient environ 1,82 mètre. Mais aux environs de 8000 ans avant J.-C., l'homme moyen a rétréci de 36 centimètres. Une différence spectaculaire en seulement 1000 ans! Nos ancêtres sont devenus beaucoup plus petits après la révolution agricole, quand les céréales et les légumineuses sont devenues la base de leur alimentation. Avant cette période, on ne trouve pas de trace évidente d'arthrite sur les squelettes mis à jour. Au contraire, tous les squelettes d'hommes modernes, sauf ceux provenant d'individus qui consommaient peu d'aliments riches en lectines, présentent des traces d'arthrite (souvenez-vous que les restes momifiés des Égyptiens de l'Antiquité ont indiqué qu'ils souffraient d'arthrite, 2000 ans seulement après avoir commencé à cultiver les céréales). Et ce n'est pas tout: la taille du cerveau humain était il y a 12 000 ans 15% supérieure à ce qu'elle est aujourd'hui! Et nous appelons cela le progrès?

L'ÉCHEC DES «RÉGIMES» ET L'ÉNIGME DE L'EXERCICE

Un révélateur de l'intérêt que nous portons à notre santé et à notre poids est notre obsession pour les régimes amincissants, en dépit de l'échec récurrent de la stabilisation des résultats

acquis. Les «régimes» font partie des mythes qui nous ont fait oublier les véritables problèmes posés par notre santé. Les régimes amincissants sont condamnés à l'échec parce qu'ils ne tiennent pas compte du sabotage sous-jacent qu'exercent nos aliments et les produits qui nous entourent. La récente révélation selon laquelle la plupart des «gagnants» de la télé-réalité *Qui perd gagne* avaient repris une grande partie de leur poids après que leur «succès» ait été claironné à la télévision, ne devrait pas surprendre ceux d'entre vous qui sont «au régime». Si vous en arrivez à la conclusion que 99% de tous les programmes vantant la perte de poids sont inutiles à long terme, je vous félicite pour votre clairvoyance.

Mettez un terme à la guerre déclenchée dans votre corps et vous verrez que votre poids va lui aussi revenir à la normale. Une part importante du fait de se soigner soi-même consiste à atteindre le poids que votre corps «veut» avoir. Vous allez également augmenter de façon nette votre espérance de vie. Mais on ne se «répare» pas en suivant un régime amincissant pour ensuite revenir à ses vieilles habitudes. Par ailleurs, c'est une toute autre histoire que de changer sa façon de s'alimenter (ainsi que vos autres habitudes) une fois que l'on a compris l'effet de certains aliments (et de certains produits) sur son organisme. C'est la stratégie que je vais vous présenter. La clé du succès est de considérer un *régime* comme une façon de manger.

Beaucoup d'études montrent que l'exercice physique n'aide pas à perdre du poids. Le problème est que cela vous donne faim, et qu'une telle pratique peut s'avérer douloureuse pour ceux en surpoids. Mais ceci ne veut pas dire qu'il est inutile de faire de l'exercice, tout comme d'avoir une vie active. Au

contraire, une étude menée sur un large échantillon a montré que l'exercice régulier (pas seulement celui pratiqué en salle, mais un engagement global à être actif) constitue une aide précieuse pour *maintenir* votre poids[2]. Rester physiquement en forme présente de nombreux autres bénéfices, y compris celui d'améliorer la santé de votre cœur, de modérer votre tension, de faire remonter votre cholestérol HDL («le bon») et de faire baisser vos triglycérides. L'aérobic, ainsi que les exercices avec des poids, améliorent également votre équilibre (vous êtes ainsi moins susceptible de vous blesser si vous tombez), vous redonnent le moral, réduisent le stress, augmentent votre énergie et améliorent la qualité de votre sommeil.

DE QUOI PARLE LA RECHERCHE

Depuis que j'ai soutenu ma thèse à l'Université de Yale sur les facteurs biologiques et sociaux qui ont gouverné l'évolution, je suis fasciné par les effets de l'alimentation et des choix alimentaires sur l'évolution humaine et l'accroissement de la population. J'ai utilisé ces connaissances et mes recherches menées dans le cadre de mon institut pour développer le programme qui a débouché sur la parution de *Dr Gundry's Diet Evolution*. Ce n'était cependant qu'un tremplin vers ce que j'ai ensuite appris, au fil des années qui ont suivi. Tout comme l'homme a évolué en tant qu'espèce, ma recherche a fait évoluer ma pensée, et cela a commencé par une visite chez Metagenics, un important fabricant d'alicaments. On m'avait demandé de présenter à l'équipe de scientifiques les principes de mon livre. À cette époque, j'étais un vrai carbophobique,

quelqu'un pour qui les hydrates de carbone (les sucres) étaient nocifs et à la source de toutes les maladies. J'avais sérieusement réduit la consommation de ces sucres dans mon programme diététique. J'avais fini de présenter mes données et mes hypothèses, quand l'un des chercheurs de Metagenics s'est levé et m'a demandé: «Comment expliquez-vous le cas des Kitavans?».

Ces fichus Kitavans! Cette tribu du Pacifique Sud empoisonne la vie des chercheurs qui travaillent sur les régimes pauvres en glucides et riches en graisse. Les Kitavans fument comme des pompiers et tirent 60% de leurs calories de la consommation de sucre et 30% d'entre elles de l'huile de noix de coco. Malgré cela, ils n'ont pas de problèmes cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, ni d'autres signes de maladies cardiovasculaires. Ils sont étonnamment minces, vivent longtemps, sans maladie et avec une aide médicale minimale. Les tenants de la faible consommation en sucre, dont je faisais alors partie, ont longtemps considéré les Kitavans comme des exceptions à la règle, prétextant (sans preuve, je dois l'admettre) que leur remarquable santé ne remettait pas en question le principe d'un régime pauvre en calories, dont les effets sur la santé et la longévité étaient avérés. Affaire réglée, non?

Pas si vite. Le premier devoir du chercheur est de toujours remettre en question ses propres hypothèses. Le but de la recherche est en effet de prouver que vos hypothèses sont fausses. Ce n'est qu'une fois que vous ne *pouvez* prouver qu'elles sont fausses qu'elles peuvent alors être vraies. Après avoir initialement écarté les Kitavans en tant qu'exceptions à la règle, je me suis replongé dans les recherches que j'avais

menées à Yale, en essayant de déterminer ce qui guidait toute culture dans sa sélection alimentaire. Et j'ai alors découvert, grâce au travail de Staffan Lindeberg, qu'en dépit de leur grande consommation de calories, les Kitavans étaient très maigres. Le fait qu'une calorie soit une calorie, qu'elle entre ou qu'elle sorte ne semble pas s'appliquer aux Kitavans. La recherche (re-cherche) signifie chercher à nouveau, et c'est ce que j'ai fait. Ce chapitre est le résultat de ce second regard, que j'ai mis en pratique au cours des expériences menées avec mes patients.

LES VRAIES RAISONS D'UN CHOIX

Nous avons déjà évoqué comment, il y a approximativement 10 000 ans, la plupart des hommes sont passés de cueilleurs--chasseurs nomades à un mode de vie basé sur l'agriculture. Les aliments consommés jusqu'alors étaient principalement des fruits de saison (disponibles uniquement une fois par an), du gros gibier selon les saisons, du poisson, des coquillages et une consommation importante d'amidon issue des tubercules cuits, après que l'humanité ait découvert comment utiliser le feu il y a 100 000 ans. Bien que ce régime fût source de calories abondantes, le nombre d'humains présents sur la planète est resté infime. Puis, soudain, sont apparues les calories issues des grains, des céréales, des légumineuses et, chez toutes les cultures à l'exception de l'Asie, du lait des vaches, moutons et chèvres.

La théorie traditionnelle expliquant pourquoi nos ancêtres avaient adopté ce type d'alimentation était que les récoltes pouvaient être stockées et les animaux élevés en troupeaux. On

ne pouvait cultiver les céréales et les légumineuses que durant une saison, mais une fois séchées et conservées correctement, elles ne flétrissaient ni ne pourrissaient. Les vaches et autres bovins pouvaient être traits et leur lait utilisé immédiatement ou transformé en fromage (lequel pouvait également être conservé). Ces aliments disponibles toute l'année ont permis à la population de se sédentariser, en dépit des changements climatiques et des éventuelles mauvaises récoltes. C'était la théorie que l'on m'avait enseignée et que j'avais admise. Supposez maintenant que les premiers fermiers aient eu une raison «cachée» de choisir les céréales, les légumineuses et le lait.

Chaque fois que je discute des bénéfices de l'exercice physique avec un coureur de fond, je lui fais remarquer que, par définition, l'animal qui se débrouille le mieux est celui qui trouve le plus de calories avec le minimum d'effort. C'est la définition génétique du succès. Mais le corollaire que je ne pouvais ignorer est que l'animal le plus malin est celui qui stocke le plus de graisse à partir de la moindre calorie à disposition. Peut-être avions-nous tout faux. Peut-être nos ancêtres n'avaient-ils pas choisi les céréales, les légumineuses et le lait parce qu'ils pouvaient être conservés, mais parce qu'ils avaient découvert que ce trio d'aliments pouvait mieux qu'aucun autre permettre un stockage de graisse maximal par calorie ingérée.

SUCCESS STORY

ADIEU AU DIABÈTE ET À 15 KILOS

Parmi mes patients, nombreux sont ceux d'origine hispanique. Eux aussi souffrent de diabète, de problèmes d'immunité et d'excès de poids, des maux souvent imputables au passage de leur régime alimentaire traditionnel à des substituts modernes, et à celui d'une société agricole à un mode de vie urbain. Maria S. était représentative de beaucoup de ces patients. À 47 ans, elle souffrait d'un diabète sévère et devait s'administrer des injections d'insuline. Quand je l'ai rencontrée, son HbA1C (un marqueur du diabète) était de 7,9 – la limite supérieure étant de 5,6. En une année, Maria a réduit ces valeurs de façon importante: son HbA1C est maintenant à 5,9, et donc proche de la normale. À jeun, son taux de sucre sanguin est passé de 146 à 109, et elle ne prend plus de médicaments, ni même d'insuline. Elle a de plus perdu 15 kilos.

LA MEILLEURE FAÇON DE PRENDRE DU POIDS

J'ai entendu de multiples fois mes patients me dire: «Les céréales complètes et les légumineuses sont la clé d'un régime sain», mais les études chez l'animal montrent le contraire. J'ai grandi dans les années 1950 et 1960 à Omaha, Nebraska, ville qui à l'époque se vantait d'avoir le plus grand parc à bestiaux du monde. Et chez moi comme chez tout le monde, on engraissait les bœufs au maïs. Pourquoi des camions à bestiaux venaient-ils de tout le Middle West pour se faire engraisser au maïs? Parce que les vaches ne grossissent pas en mangeant du foin et de l'herbe, comme tous les fermiers le savent. Dès le 19e siècle, les porcs élevés dans la vallée de l'Ohio étaient

également engraissés au maïs avant d'être envoyés à l'abattoir de Cincinnati.

Ceci peut paraître étonnant, mais un porc n'est normalement pas un animal gras. Les sangliers et les porcs retournés à l'état sauvage sont minces, luisants et musclés. Le cochon a par ailleurs le même système digestif et cardiovasculaire que l'homme, raison pour laquelle j'utilise des valves de porc pour remplacer des valves humaines défectueuses. Et tout comme les cochons, le maïs engraisse les humains.

Beaucoup de mes patients suivent mon traitement pour perdre du poids, mais une bonne moitié d'entre eux me consultent en raison de leurs maladies auto-immunes. La plupart ont un poids normal. Comme je l'ai dit auparavant, l'un des bienfaits de mon programme est que mes patients retrouvent un poids optimal, indépendamment des raisons initiales qui les ont amenés à me consulter. Toutefois, au cours des années, certains d'entre eux ont continué à perdre du poids après avoir mis en pratique les changements alimentaires que je leur avais indiqués pour soigner leur maladie auto-immune, ce qui ne pouvait pas durer. Au début de ma carrière, je leur disais de manger davantage d'aliments gras, comme des avocats, mais rien n'y faisait. Au fil du temps, certains revenaient me voir en ayant un peu grossi. Ils avaient invariablement ajouté à leur alimentation du pain, des pâtes, du maïs ou des légumineuses. Bien sûr, quand tout le reste ne pouvait leur faire retrouver leur poids perdu, les céréales et les légumineuses devenaient efficaces. Mais à leur grand désespoir, cela augmentait également leurs marqueurs d'inflammation. La solution la plus efficace que j'ai trouvée a

été de leur faire consommer de grandes quantités de noix de macadam.

Le paradoxe des plantes se mettait à nouveau en action: les aliments qui permettaient à nos ancêtres de prendre du poids pour survivre à un hiver rigoureux et qui les rendaient plus aptes à produire une nouvelle copie génétique (c'est-à-dire un bébé) étaient ceux-là mêmes qui précipiteraient leur extinction – et la nôtre. Si vous avez lu mon premier livre, vous savez que nos gènes choisiront toujours cette voie: tirer le maximum de calories de la nourriture pour se reproduire, puis faire en sorte de détruire le parent une fois l'enfant devenu grand, de sorte qu'il y ait suffisamment de nourriture pour celui-ci ou sa descendance.

Les céréales et les légumineuses ont envahi le monde non parce qu'elles étaient «saines» ni parce qu'elles pouvaient être stockées, mais parce que de tels aliments permettaient de stocker plus de graisse par calorie que n'importe quelle autre source de nourriture. Ce qui était bon alors ne l'est certainement plus aujourd'hui. Ni qu'un tel régime raccourcisse les années de vie après la reproduction.

Les céréales et les légumineuses ne sont pas les seuls aliments qui favorisent le stockage de graisse, c'est également le cas des produits laitiers. Les animaux allaitants utilisent le lait dans un seul but: permettre une croissance et un gain de poids rapides chez leur progéniture. Tout lait contient une hormone de croissance proche de l'insuline. Malheureusement, de nombreuses études ont montré qu'un autre composant du lait, la caséine et en particulier la caséine A-1, est transformée par la digestion en béta-casomorphine, une protéine ressemblant à une lectine. Cette caséine favorise ainsi le

stockage de graisse par le biais d'une inflammation. Une inflammation est comme vous le savez, l'indicateur d'un état de guerre et les efforts de guerre exigent d'alimenter les troupes, en incitant à stocker plus de carburant sous forme de graisse.

INCROYABLE MAIS VRAI: LE POUVOIR DU CACA

Si vous prenez les excréments de rats obèses et en nourrissez des rats maigres, très vite ceux-ci deviennent obèses! Le contraire est aussi vrai: les excréments d'un rat maigre font maigrir de gros rats. Vous devinez juste, ce sont bien les organismes de l'intestin qui décident si les rats seront gros ou maigres. Des études récentes ont montré que les excréments d'humains en surpoids donnés à des rats maigres les font grossir; ça marche encore mieux si vous ajoutez quelques «engrais» sous la forme de sucre et de graisse. Toujours pas impressionnés? Alors lisez plutôt: dans les années 1930, les patients hospitalisés et victimes de dépression sévère étaient traités avec des laxatifs pour nettoyer leur côlon, avant qu'on ne leur administre des lavements de matières fécales provenant de gens heureux. Vous devinez la suite, ces individus déprimés devenaient heureux.

Quand j'étais étudiant à la faculté de médecine de georgie dans les années 1970, j'ai été témoin des remèdes utilisés pour guérir une infection sévère du côlon appelé colite à Clostridium difficile, survenue chez des patients auxquels on avait administré les nouveaux antibiotiques à large spectre qui venaient d'apparaître. Cette fois encore, la méthode consistait à donner aux patients des lavements à base de matières fécales, dans

ce cas provenant d'étudiants en médecine en bonne santé. En fait, une fois par semaine, le «pot à miel» circulait parmi nous, étudiants en médecine, afin de recueillir des excréments frais pour soigner cette horrible maladie. Nous étions alors loin de penser que les antibiotiques étaient la cause des problèmes intestinaux de ces patients et que les microbes de nos matières fécales leur redonneraient la santé.

LE LIEN ENTRE LECTINE, OBÉSITÉ ET MAUVAISE SANTÉ

Je vous ai déjà parlé de l'agglutinine du germe de blé (WGA), expliqué qu'elle est impliquée dans les maladies cœliaques et qu'elle présente une ressemblance frappante avec l'insuline. Considérons maintenant plus précisément l'action de l'insuline et des problèmes qui surviennent lorsque le WGA l'imite.

En situation normale, lorsque le sucre pénètre dans le réseau sanguin depuis votre intestin, le pancréas sécrète de l'insuline dans le sang, et celle-ci se déplace vers trois sites principaux: les cellules adipeuses, les cellules musculaires et les neurones. Le premier travail de l'insuline est d'ouvrir la porte de ces cellules afin de permettre au glucose d'entrer.

1. **Dans les cellules adipeuses**, l'insuline s'attache au récepteur présent sur la membrane de la cellule et indique à celle-ci de transformer le sucre en graisse et de le stocker. Quand l'insuline a fait son travail, elle se sépare du récepteur et aucun autre sucre ne peut entrer dans la cellule.

2. **Dans les cellules des muscles**, l'insuline ouvre l'accès de la cellule et fait entrer du glucose, lequel sera utilisé comme source d'énergie.
3. **Les cellules nerveuses** (neurones) ont également besoin d'insuline pour laisser passer le glucose à travers leur membrane. Le fait que les neurones aient besoin d'insuline pour obtenir du glucose est une découverte relativement récente et nous savons maintenant que la résistance à l'insuline peut aussi se dérouler dans le cerveau et les nerfs – ce que l'on appelle des diabètes de type 3.

Une fois que l'insuline s'est fixée sur les récepteurs appropriés et a délivré ses informations, les cellules adipeuses, musculaires et nerveuses informent l'hormone que le message a été reçu. L'hormone quitte alors le récepteur, le laissant prêt et disponible pour la prochaine hormone qui arrivera.

Les problèmes surviennent quand les lectines imitent l'insuline et se fixent sur les récepteurs des parois cellulaires. Elles transmettent alors une mauvaise information, ou bloquent la diffusion de la bonne. Pour en comprendre les conséquences, imaginez que vous êtes le passager d'un avion qui, après un très long vol, trouve la piste de son terminal occupée par un autre avion. Vous ne pouvez descendre de l'avion (transmettre votre information) jusqu'à ce que l'avion au sol se déplace. Mais supposez qu'il ne bouge jamais! Que se passe-t-il? Aussi longtemps que les lectines occupent «la piste», le bon système de communication est interrompu ou rendu silencieux – et cela indéfiniment.

Regardons maintenant ce qui se passe quand la lectine WGA se fixe sur chaque type de récepteur d'insuline:

1. Dans le cas de la membrane d'une cellule adipeuse, le WGA s'y attache pour de bon et indique de façon continuelle à la cellule de fabriquer de la graisse à partir de tout sucre passant à proximité. Si vous viviez il y a 8000 ans, tout composant d'une plante favorisant votre capacité à stocker de la graisse à partir des maigres calories à disposition aurait été formidable. Mais cela n'est plus un bénéfice de nos jours, et les lectines, comme le WGA et toutes celles présentes dans les céréales, ont par ailleurs beaucoup d'autres effets en plus de favoriser le stockage de graisse dans les cellules adipeuses.
2. Si le WGA se fixe sur une cellule musculaire, il bloque également et de façon permanente son récepteur d'insuline, mais dans ce cas, il en résulte l'effet opposé. Le WGA empêche l'insuline d'arriver aux récepteurs, de la même façon qu'un autre avion bloquant la piste du vôtre, vous empêche d'en descendre. Résultat, le muscle ne reçoit pas le glucose, celui-ci étant directement expédié vers une cellule adipeuse en attente, où le WGA active l'aspiration du sucre en continu. Le mimétisme de l'insuline est la raison principale pour laquelle nous perdons du muscle au fur et à mesure que nous vieillissons. Plus nous consommons de lectines, plus les récepteurs d'insuline de nos muscles se lient au WGA et à d'autres lectines, et plus nos muscles s'atrophient.
3. Lorsque le WGA et d'autres lectines verrouillent le récepteur de l'insuline, des cellules nerveuses et des

neurones, ils bloquent également l'entrée du sucre; sans sucre pour ses neurones, le cerveau affamé exige alors plus de calories. Vous aurez donc faim et mangerez davantage. À court terme, c'était parfait pour assurer la survie de l'espèce humaine il y a des milliers d'années en prévision de l'hiver. Mais si ce processus se poursuit, davantage de WGA et d'autres lectines se lient aux récepteurs, entraînant la mort des cellules du cerveau et des nerfs périphériques, avec pour conséquence des démences, la maladie de Parkinson et la neuropathie périphérique.

Le résultat cumulé de ces processus est une perte de masse musculaire, un cerveau et des cellules nerveuses affamés, et l'accumulation de graisse.

On a récemment mis en évidence le fait que les lectines se déplacent le long du nerf vague, en passant ainsi de l'intestin au cerveau. Elles parviennent alors dans la substance noire[3], le centre de commutation du cerveau, et y provoquent des dégâts à l'origine de la maladie de Parkinson. Ceci explique pourquoi, selon une vaste étude chinoise, les patients ayant subi une vagotomie (section du nerf vague pour soigner des ulcères) durant les années 1960 et 1970 sont à 40% moins atteints de la maladie de Parkinson que des patients d'âge identique[4]. Chez ces patients, les lectines ne peuvent atteindre le cerveau aussi facilement et causer autant de dégâts. Ceci explique également aussi pourquoi la maladie de Parkinson est plus fréquente chez les végétariens, en conséquence de leur consommation accrue de végétaux (et donc de lectines). Souvenez-vous, la plante ne fait que son travail: débarrasser le monde de parasites tels que vous!

Pour résumer, à une époque reculée durant laquelle la nourriture était rare, le gain de poids qui résultait de la consommation des lectines des céréales et des légumineuses constituait un bénéfice certain, mais ce même résultat joue aujourd'hui en notre défaveur. Voyons la deuxième façon dont les lectines travaillent pour et contre nous.

LA PRÉPARATION À LA GUERRE

J'ai indiqué plus haut que mes patients qui avaient besoin de regagner du poids avaient recours à une alimentation à base de céréales et de légumineuses, mais que ceci entraînait également chez eux une augmentation de leurs marqueurs inflammatoires. L'inflammation favorisait-elle aussi leur augmentation de poids? Souvenez-vous, les LPS et les lectines agissent comme des envahisseurs étrangers qui engendrent une réaction, via les récepteurs des cellules T (TLRs), lesquelles avertissent le corps qu'il subit une attaque et qu'il doit se mettre en mode «guerre». En temps de guerre, les troupes doivent être bien nourries pour combattre l'ennemi, aussi la nourriture est-elle souvent rationnée pour ceux qui ne combattent pas. Les globules blancs et le système immunitaire constituent les troupes, tandis que les muscles sont les civils. Une fois les muscles et le cerveau rendus résistants aux effets à la fois de l'insuline et de la leptine (l'hormone de la satiété), les calories sont déviées vers les globules blancs combattants. De plus, si une guerre est déclarée, votre corps vous signale qu'il vous faut trouver davantage de calories pour l'effort de guerre. Plus vous ingérez de lectines de céréales et de légumineuses, plus vous avez faim.

C’est là un point crucial: vous êtes résistant à l’insuline et à la leptine non pas en raison de votre surpoids; vous êtes en surpoids parce que votre corps est en guerre et qu’il économise des calories pour l’effort de guerre. C’est exactement l’inverse de la croyance populaire. Si votre corps constate qu’il n’existe aucun motif de guerre parce qu’aucune lectine ni LPS n’est présent, il n’y a alors aucune raison pour lui d’accumuler davantage de calories, que ce soit en les stockant ou en vous poussant à rechercher davantage de nourriture. La perte de poids est alors un effet collatéral de la fin de la guerre. Il n’est donc pas surprenant que la plupart des gens étaient minces il y a 50 ans, quand nos corps n’étaient pas encore en guerre permanente!

LE STOCKAGE DE LA GRAISSE

On vous a probablement déjà dit que si vous stockez de la graisse autour de la taille, vous correspondez au dangereux profil en pomme, alors que le profil en poire (graisse sur les fesses et les hanches) ne pose pas de problème. Il y a beaucoup de vrai ici. Pour comprendre pourquoi la graisse est stockée dans l’estomac, revenons à notre analogie avec la guerre. Les troupes ont besoin d’un ravitaillement proche des lignes de front, là où les troupes affrontent lectines et LPS. Mais où se déroule la guerre? Au niveau de la paroi intestinale, là où les lectines et les LPS ont franchi la frontière. La graisse n’est pas la coupable, elle est plutôt le symptôme de la bataille en cours dans votre ventre. On ne l’appelle pas «graisse abdominale» pour rien.

Dans ma pratique de chirurgien cardiaque, quand j'ouvre un patient pour effectuer un pontage coronarien, je sais que je vais trouver beaucoup de graisse autour des artères à la surface du cœur. Cette graisse est très épaisse et dure, et existe même si vous êtes maigre. S'il y en a beaucoup, je sais qu'une guerre est en cours à proximité et que la demande de renforts est constante. La guerre se déroule dans vos artères et je pratique ce pontage parce que vous l'avez perdue. En fait, de nombreuses études indiquent que cette graisse péricardique (qui entoure le cœur et les artères) est en corrélation directe avec la somme de maladies dont souffrent vos vaisseaux sanguins[5]. Que cela implique-t-il? Que là où vous trouvez de la graisse en excès, une guerre fait rage. La graisse de votre intestin signifie qu'il y a là une guerre en cours, mais qu'elle s'étend malheureusement à votre cœur et à votre cerveau, comme des cellules terroristes dormantes.

SUCCESS STORY

UNE AUTRE OPTION QUE LA CHIRURGIE

La chirurgie ou un régime différent – c'est le choix que je propose à beaucoup de mes patients. Bien que je sois chirurgien du cœur, si le patient est un bon candidat pour mon approche diététique et montre de l'intérêt pour cette solution alternative, je lui parle toujours du PPP. S'il adhère au régime, les résultats sont remarquables. Offrir cette option aux patients m'a valu le surnom de «Monsieur plus de scalpel»! Voici quelques patients parmi d'autres qui ont évité l'opération grâce à de simples choix de vie.

Douleurs disparues

Quand Vincent P., un producteur de théâtre de 66 ans, a commencé à avoir des douleurs dans la poitrine en faisant de l'exercice, un angiogramme a montré qu'une lésion rétrécissait son artère coronaire droite déjà soignée par un stent. Son cardiologue me l'avait envoyé pour un traitement diététique de diverses autres lésions artérielles, bloquées à 60% et qui ne relevaient pas d'un stent (bien que préoccupantes). Après avoir suivi le PPP pendant dix mois, Vincent a passé un autre angiogramme qui a montré que toutes les obstructions précédentes avaient disparu, rendant la chirurgie et la pose d'autres stents inutiles. Six ans plus tard, Vincent ne prend plus de médicaments, réussit ses tests de routine et vient d'inaugurer un spectacle à New York.

Une promesse tenue

Sonja R., une fermière de 58 ans, gravement diabétique, devait recevoir d'urgence un triple pontage après une crise cardiaque. Cinq de ses artères présentaient de graves obstructions. Avant de passer dans la salle d'opération, elle m'a demandé si une autre option était possible. Après lui avoir parlé de mon approche diététique, elle m'a dit qu'elle serait ma meilleure patiente si je ne l'opérais pas. Elle a tenu sa promesse: trois ans plus tard, elle a perdu 20 kilos, n'est plus diabétique, ne prend plus de médicaments, n'a plus de douleur dans la poitrine, et réussit normalement mes tests cardiaques. Sonja élève maintenant des poulets à l'herbe et des

chèvres, produit des yogourts de chèvre et pousse des brouettes de fumier et de terre chaque jour.

L'adieu au diabète

À 69 ans, Howard L. était obèse et prenait huit médicaments par jour pour le diabète et d'autres problèmes de santé. Il avait eu une crise cardiaque et allait subir un quintuple pontage d'urgence. J'ai vu qu'il était extrêmement anxieux avant son opération. Après avoir discuté pendant un moment, Howard m'a dit qu'il pensait ne pas pouvoir se sortir de cette opération et m'a demandé s'il existait une autre option. Quand j'ai proposé mon régime, il a sauté sur l'occasion. Cinq ans plus tard, son diabète et ses douleurs thoraciques sont de l'histoire ancienne, il ne prend plus de médicament, a perdu 15 kilos et passe régulièrement les tests d'effort annuels.

Une abondance de régimes «performants»

Pourquoi existe-t-il tant de régimes? Et pourquoi tellement d'entre eux marchent-ils (du moins temporairement)? Ont-ils quelque chose en commun? Prenez un peu de recul et cochez les principes les plus réussis et les plus populaires de ces dernières années: pauvre en sucre, hyperprotéiné (Atkins, Protein Power, Miami et Dukan pour n'en citer que quelques-uns); pauvre en sucre, riche en protéines et en lipides (Paléo, paléo-cétogène); pauvre en graisse, riche en sucre, (Ornish, McDougall, Fuhrman, Esselstyn). Chacune de ces approches revendique un immense succès parmi ses adeptes. Alan Levinovitz, PhD, a récemment parodié la popularité et le succès de ces régimes totalement différents dans *Le mensonge*

du gluten et autres mythes alimentaires (titre original: *The gluten Lie and Other Myths About What You Eat)*. Le livre présente un régime de fiction basé sur l'élimination des emballages plastiques (je ne plaisante pas). Il énumère les sites web à consulter, fait semblant de vendre des produits et fournit des témoignages de patients. Après avoir lu avidement les multiples arguments présentés par Levinovitz en faveur de son programme, vous êtes soudain confrontés au fait qu'il a soigneusement sélectionné ses données en utilisant les propres mots d'autres gourous du régime et en dérobant des témoignages venant de la plupart des programmes cités ci-dessus, tous parlant d'excellents résultats. Il se moquait évidemment de nous (mais ce que Levinovitz n'a pas compris, c'est que les données qu'il cite concernant les dangers des plastiques sont exactes, comme vous le verrez dans le dernier chapitre).

J'ai eu le privilège de traiter un grand nombre de patients adeptes de chacun des programmes mentionnés ci-dessus. Ils pouvaient avoir maîtrisé leur poids, mais souffraient toujours de problèmes médicaux, comme une maladie coronarienne en évolution ou une maladie auto-immune, pour ne citer que deux d'entre elles. Intéressons-nous plus en détail à ces régimes.

LE PROBLÈME DE LA PLUPART DES RÉGIMES PAUVRES EN SUCRE

Un régime pauvre en sucre, comme Atkins ou Miami, fonctionne souvent correctement, mais à court terme: lorsque vous reprenez la consommation de glucides comportant des lectines, les kilos perdus reviennent. Même si vous suivez fidèlement ce régime, votre perte de poids s'arrête ou ralentit

sensiblement à un certain point. Tous les régimes pauvres en glucides sont par définition des régimes comprenant beaucoup de protéines, et qui réduisent la consommation de sucres, de céréales et de légumineuses, et donc la charge en lectines. Quand les régimes Atkins et Miami réintroduisent les céréales et les légumineuses au cours de la phase d'entretien, et que les gens commencent invariablement à reprendre du poids, qu'est-il suggéré? Vous avez deviné: de revenir à la première phase et de supprimer les céréales et les légumineuses!

Le régime Paléo pousse le concept du régime alimentaire riche en protéines plus loin encore. Il est basé sur l'hypothèse erronée selon laquelle les premiers hommes se nourrissaient de bisons et d'autres gros animaux de façon régulière, d'où leur bonne santé. De telles proies étaient vraisemblablement rares. Nos ancêtres se nourrissaient sans doute essentiellement de tubercules, de baies, de noix et de protéines issues des poissons, des lézards, des escargots, des insectes et autres petits rongeurs. Que ce soit clair: le régime alimentaire de nos ancêtres était celui que tout régime alimentaire est supposé assurer: vous faire grandir, faire en sorte que vous vous reproduisiez, et ensuite vous faire débarrasser la place. Vos gènes ont fait en sorte que le régime primitif fasse de vous un ancêtre, si vous voyez ce que je veux dire. Vous permettre de vivre longtemps est contre-productif pour qu'un nombre maximal de naissances puisse avoir lieu, tout comme fabriquer des voitures qui ne s'usent pas est contre-productif pour l'industrie automobile. Cela m'ennuie de vous le dire, mais le succès que vous pouvez avoir rencontré en suivant le régime Paléo ou tout autre régime pauvre en sucre, que ce soit en ayant perdu du poids ou en ayant amélioré votre santé, n'est

pas dû à la restriction en sucre ni à la consommation de grandes quantités de protéines et de graisses. Le résultat tient plutôt à – devinez quoi? La suppression de la plus grande partie des aliments contenant des lectines. N'oubliez pas que le concept du Paléo est défini par ce que nos ancêtres de l'âge de pierre étaient supposés manger il y a 100 000 ans.

Enfin, mes collègues adeptes du régime Paléo ne réalisent pas que tous nos ancêtres étaient originaires d'Afrique et n'ont jamais rencontré la nourriture riche en lectines des Amériques; désolé, braves gens, mais les tomates, les pâtes aux courgettes, les poivrons, les baies de goji, les arachides, les noix de cajou, les graines de tournesol, de chia et de citrouilles ne sont pas des aliments primitifs; ils sont également tous riches en lectines.

UNE AUTRE APPROCHE DE LA RESTRICTION DU SUCRE

Le régime cétogène est traditionnellement prescrit pour aider les personnes souffrant de diabète, y compris des enfants, à modérer leur taux de sucre sanguin ainsi que leur niveau d'insuline. C'est également un régime pauvre en sucre, avec la différence qu'au lieu de remplacer la plupart des sucres par des protéines, un véritable régime cétogène limite également les protéines, en privilégiant certaines graisses pour produire l'essentiel des calories («cétose» signifie brûler de la graisse plutôt que du sucre pour fournir de l'énergie). Si vous limitez l'apport de certaines protéines animales, comme le PPP le prescrit, vous perdrez certainement du poids. Quand je limite un peu plus encore cet apport dans la version cétogène de mon PPP, j'obtiens de remarquables résultats chez mes patients

diabétiques (ou très insulino-résistants), mais également chez ceux souffrant de cancer, de démence, de la maladie de Parkinson, de maladies auto-immunes et d'un grand nombre d'affections intestinales (comme on le verra dans le chapitre 10). La question est la suivante: la plupart des gens qui suivent un régime cétogène sont-ils en cétose et est-ce la raison pour laquelle ils perdent du poids? À nouveau, la réponse fournie par mes patients à partir des évaluations effectuées en laboratoire est un «non» catégorique. Quelle est dès lors la source de la perte de poids? Une fois encore, c'est la suppression de l'essentiel des lectines et non l'apport de gras qui fait la différence.

GARDEZ LA GRAISSE ET ÉLIMINEZ LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Ceux qui suivent un régime pauvre en graisse et riche en céréales complètes comme l'Ornish, l'Esselstyn et le T. Colin Campbell (voir *Le rapport Campbell*, titre original: *The China Study,* publié en 2005) perdent-ils du poids? C'est en effet le cas. Beaucoup d'entre eux sont devenus mes patients parce qu'en dépit de leur perte de poids, ces régimes ne stoppaient pas la progression de leur maladie coronarienne. Mais comment expliquer cette perte de poids? Elle résulte à mon avis de quatre facteurs:

1. Ils suppriment les graisses riches en lectines, si répandues dans notre alimentation, que sont le soya, l'huile de coton, le tournesol et les noix de cajou, lesquels sont également riches en graisses poly-insaturées oméga 6, dont se servent les TRL pour provoquer des inflammations en cascade.

Inflammation signifie guerre et donc stockage de graisse à proximité de la zone de guerre, c'est-à-dire dans les artères coronaires.

2. Comme ils ont éliminé les graisses, ce type de régimes ne permet pas aux LPS, qui doivent se déplacer avec l'aide des acides gras saturés à longue chaîne, de traverser la paroi intestinale. C'est une bonne chose, mais les médecins bien intentionnés qui avaient autrefois diabolisé toutes les graisses et mis à l'honneur les régimes pauvres en graisses se sont finalement rendu compte qu'elles n'étaient pas toutes identiques. L'huile de poisson fait maintenant partie intégrante du régime du Dr Dean Ornish, et le Dr Joel Fuhrman a accordé aux noix grasses une place importante dans son régime[6]. Heureusement, ces régimes sont «sans danger» puisque ni l'un ni l'autre ne permettent aux lectines de franchir la paroi de l'intestin.
3. Ils utilisent des céréales complètes non transformées et non moulues. Ici, je me sens un peu comme Marc Antoine, quand il a dit: «Je viens pour enterrer César, non pour le glorifier». Pourquoi je défends ici les céréales complètes? Parce que la plupart des «aliments aux céréales complètes» ne sont en fait pas vraiment aux céréales complètes, mais aux céréales moulues. Avez-vous vraiment vu beaucoup de «céréales complètes» dans votre morceau de pain ou de craquelin? Leurs lectines ont déjà été libérées et, double malédiction, leurs graisses traitées au BHT pour empêcher l'oxydation.
4. Ces médecins ont eu raison de considérer les céréales bio, qui présentent beaucoup plus de chances de ne pas avoir

été traitées au Roundup, ce qui aurait entraîné la mort des bonnes bactéries de l'intestin. Ces régimes permettent donc à ce dernier de gérer le gluten et d'empêcher les membres du gang d'investir le vide créé par cet herbicide.

Mais voilà la triste réalité: ces régimes sont pour la plupart insupportables, raison pour laquelle vous mangez peu. Même les frères Kellogg ne pouvaient pas faire manger leurs céréales aux malades de leur sanatorium, d'où l'apparition des pétales de maïs Kellogg's (céréales moulues). Le bilan réalisé par le Dr Esseltyn indique une perte de poids moyenne de l'ordre de 50%. Ce n'est pas un régime avec lequel vous pouvez vivre, tous les résultats positifs en matière de perte de poids ne seront donc qu'éphémères.

Pourquoi les adeptes de ces régimes qui sont devenus mes patients ont-ils constaté que leur maladie coronarienne avait progressé? Parce que le WGA du blé a continué à se fixer sur la paroi endothéliale de leurs artères, que leur système immunitaire a donc attaqué. Si vous vous demandez pourquoi les Chinois du Sud, les Japonais et les Coréens (chez qui la céréale de base est le riz) ont moins de problèmes cardiaques que les Nord-américains, en voici la raison: le riz ne contient pas de WGA, pas plus que les racines de taro que les Kitavans consomment en abondance, ou le millet, le sorgho et les ignames que consomment les Africains.

CE QUE NOUS PARTAGEONS AVEC LES ÉLÉPHANTS

Je vais vous raconter une autre anecdote surprenante à propos des plantes herbacées et des céréales. Dans la nature, où ils se

nourrissent exclusivement de feuilles d'arbres (tout comme nos ancêtres le faisaient), les éléphants d'Afrique ne souffrent d'aucune maladie coronarienne. Mais suite à la destruction de leur habitat, des hordes d'éléphants paissent désormais sur des prairies herbeuses ou sont nourris de foin et de céréales. Ces animaux sont pour la moitié atteints d'une sévère maladie coronarienne en raison des lectines qu'ils n'étaient pas préparés à ingérer, et qui se lient à leurs artères avant de provoquer des attaques.

Je vais maintenant vous expliquer quelle molécule de sucre le WGA et les autres lectines recherchent. Il se trouve qu'il existe une molécule de sucre particulière dont sont dotés les éléphants – et les humains – et qui est à la source du problème. Ce sucre, qui se lie aux lectines, s'appelle l'acide N-acétylneuraminique (Neu5Ac); il se trouve sur la paroi des vaisseaux sanguins et des cellules absorbantes de la paroi intestinale (les entérocytes). La plupart des mammifères ont une molécule de sucre appelée Neu5Gc sur la paroi de leurs vaisseaux sanguins et de leur intestin. Mais les humains ont perdu la capacité de fabriquer cette molécule quand notre espèce s'est séparée de celle des chimpanzés et des gorilles, il y a huit millions d'années. Nous synthétisons à la place la Neu5Ac, sur laquelle se fixent les lectines, une caractéristique que nous partageons avec les fruits de mer, les mollusques, les poulets et les éléphants (oui, étranges comparaisons!). Les lectines, en particulier celles des céréales, s'accrochent au sucre Neu5Ac, mais ne peuvent se lier au Neu5Gc. Ceci explique pourquoi les chimpanzés captifs, qui comme les humains consomment des aliments à base de céréales, ne sont pas atteints d'artériosclérose (durcissement de l'artère) ou de

maladies auto-immunes, et pourquoi les pauvres éléphants nourris à l'herbe sont touchés par des maladies coronariennes. Les chimpanzés sont donc dépourvus du sucre auquel se lient les lectines, contrairement aux humains et aux éléphants, d'où des maladies du cœur et auto-immunes à revendre qui nous affectent lorsque nous consommons les lectines des plantes herbacées et des graines.

LA DÉMARCHE ANTI-ÂGE

Votre objectif est de suivre un régime alimentaire qui améliore votre vie et qui non seulement vous aide à vous débarrasser de vos kilos superflus, mais également à ne pas les reprendre. Le problème de toute approche diététique «basses calories» ou «ancestrale» est que la consommation de quantités importantes de certaines protéines animales, particulièrement celles issues des viandes rouges, est connue pour être un déclencheur majeur de vieillissement, tout autant que de cancer et d'artériosclérose. Comment cela se fait-il?

Revenons à notre vieil ami le Neu5Ac. Restez vigilants, ça va devenir un peu complexe avant que je ne simplifie le tout. Le bétail, les porcs et les moutons portent tous le Neu5Gc, que notre système immunitaire identifie comme étranger lorsque nous consommons leur viande. Le Neu5Gc ressemble beaucoup au Neu5Ac (leurs codes-barres sont presque identiques). Des données significatives indiquent que lorsque notre système immunitaire est exposé à la molécule étrangère de sucre qu'est le Neu5Gc présent dans la viande rouge, nous développons un anticorps visant la paroi de nos propres vaisseaux sanguins, qui porte le Neu5Ac. Ce qui amène

l'anticorps à s'attacher à la paroi de nos vaisseaux sanguins, confondant notre Neu5Ac naturel avec le Neu5Gc que nous avons consommé, et entraînant dès lors une véritable attaque en retour de la part notre système immunitaire.

Voici le parfait exemple d'un tir fratricide, et une autre raison pour laquelle les consommateurs de coquillages, de mollusques et de poissons ont une meilleure condition cardiaque que celle des mangeurs de viandes. On sait par ailleurs que les cellules cancéreuses utilisent le Neu5Gc pour attirer à elles la croissance des vaisseaux sanguins, par le biais de la production d'une hormone appelée facteur de croissance de l'endothélium vasculaire (VEGF) et que je mesure chez tous mes patients. La production de VEGF est accrue par l'attaque immunitaire sur le Neu5Gc. Les cellules cancéreuses utilisent même le Neu5Gc pour se dissimuler vis-à-vis des cellules immunitaires, comme si elles s'enveloppaient dans un bouclier invisible. Les tumeurs humaines présentent par ailleurs de grandes quantités de Neu5Gc, bien que nous soyons naturellement dépourvus des gènes pour le fabriquer. Les cellules tumorales ont trouvé ce Neu5Gc dans le bœuf, le porc ou le mouton que vous avez consommé, et nulle part ailleurs.

Pour résumer, en évitant la viande rouge, vous évitez également une attaque auto-immune susceptible d'entraîner une maladie cardiaque ou un cancer, tout cela en raison de la mutation génétique d'une molécule de sucre, qui attire les lectines chez l'humain.

Il a été montré qu'un régime alimentaire pauvre en protéines animales permettait de prolonger la durée de vie, et j'y reviendrai au chapitre 9. Les protéines animales compromettent l'espérance de vie humaine, à partir d'une

certaine quantité. Ce qui signifie que certains glucides (ceux dépourvus de lectines ou ceux porteurs de lectines avec lesquelles vos bactéries se sont familiarisées depuis des millénaires) ne sont pas aussi problématiques que les adeptes de l'Atkins et du Paléo le laissent penser, et ce tant que vous ne consommez pas certaines protéines animales en trop grande quantité.

Le vieillissement accéléré n'est pas la seule conséquence de la consommation excessive de protéines. Souvenez-vous, consommer des sucres simples augmente la production d'insuline, l'hormone du stockage des graisses, tout comme manger gras fait monter le taux de leptine, l'hormone qui indique au cerveau que vous êtes rassasié. Mais ce que vous ignorez sans doute est que lorsque vous consommez des sucres accompagnés de certaines protéines plus répandues chez les animaux que chez les plantes, ceux-ci stimulent les récepteurs cellulaires du vieillissement. Nous reparlerons de ces récepteurs du vieillissement au chapitre 9.

L'énergie – en d'autres termes, les aliments – est naturellement disponible cycliquement, selon le rythme circadien des saisons et de la lumière du jour. S'il y a beaucoup d'énergie à disposition, c'est le moment de grandir et de faire des choses, c'est-à-dire des bébés. Quand l'énergie devient rare, il s'agit alors de faire le gros dos, de se débarrasser des parasites et d'attendre. C'est le moment où nous utilisons la graisse que nous avons stockée. Nos mitochondries (qui sont nos centrales énergétiques) brûlent alors celle-ci, plutôt que du sucre (glucose); c'est ce qu'on appelle la flexibilité métabolique. La plupart de mes patients qui souffrent de maladies multiples ont perdu toute flexibilité métabolique. Ce qui signifie qu'un

régime à la fois riche en sucres et en protéines participe au gain de poids, rend plus sensible aux maladies et réduit donc l'espérance de vie, ainsi que celle d'une vie en bonne santé.

Autre paradoxe, vos gènes vous poussent à vous reproduire et à vous remplacer. Une fois que c'est fait, ils se fichent du temps qu'il vous reste à vivre – ok, vous avez besoin d'un peu de temps pour faire en sorte que votre progéniture soit capable de survivre par elle-même – et ils feront alors tout pour en finir avec vous. Nous sommes supposés disparaître une fois que nous nous sommes remplacés, mais si nous aspirons à une vie aussi longue et aussi saine que possible, nous devons nous nourrir différemment.

UN RÉGIME PALÉO DURABLE

Revenons à mon énigme précédente: celle des Kitavans, une petite tribu de fermiers qui vivent sur une île toute aussi petite de Papouasie-Nouvelle-Guinée. Selon le médecin suédois Staffan Lindeberg, qui a étudié le régime alimentaire de la tribu pendant des décennies, les Kitavans tirent 60% de leurs calories des sucres, 30% des graisses (la plupart saturées) et seulement 10% des protéines. La plupart d'entre eux fument, ne sont pas très actifs, mais vivent au-delà de 90 ans sans aide médicale. Leur régime semble contredire la plupart des hypothèses habituelles sur ce que doit être un régime sain, mais la tribu ne semble pourtant pas affectée par la plupart des maladies de l'homme moderne.

L'étude de Lindeberg, dans laquelle il a considéré de façon conjointe 220 Kitavans et un nombre équivalent de Suédois du même âge et du même sexe, a donné des résultats étonnants[7].

Les hommes de la tribu âgés de 20 ans et plus avaient un indice de masse corporelle (IMC) inférieur, une tension artérielle plus basse et un taux de («mauvais») cholestérol LDL inférieur à ceux de leurs homologues suédois. Les deux groupes présentaient un taux de «bon» cholestérol HDL identique. Les femmes kitavans de plus de 60 ans montraient des taux de APoB (apolipopropéine B, un marqueur de cholestérol LDL associé aux maladies cardiaques et vasculaires) inférieurs à ceux de leurs homologues suédoises. Les Kitavans ne sont par ailleurs jamais sujets aux attaques cérébrales ni aux crises cardiaques.

QUAND UN SUCRE N'EST-IL PAS UN SUCRE?

Alors comment les Kitavans restent-ils minces et évitent-ils les problèmes cardiaques, bien qu'ils consomment principalement des sucres et beaucoup de graisses saturées, deux facteurs considérés en Occident comme la recette parfaite de l'obésité (et des maladies cardiaques, dans le cas des graisses)? La réponse est que les sucres qu'ils consomment sont principalement des amidons résistants, qui peuvent être consommés (presque) sans restriction d'un point de vue calorique. Si cela semble trop beau pour être vrai, bienvenue dans le monde des amidons résistants. Ce sous-ensemble des amidons se comporte différemment dans votre tube digestif que ceux du maïs, du riz, du blé et d'autres amidons typiques ou de simples sucres. Au lieu d'être rapidement transformés en glucose (le sucre du sang), lequel est brûlé pour fournir de l'énergie ou stocké sous forme de graisse, les amidons résistants contenus dans les ignames, les taros, les plantains et

autres plantes restent intacts quand ils traversent votre intestin grêle. Ils sont résistants aux enzymes qui cassent les amidons complexes, d'où leur nom.

Cela signifie que vous n'absorbez pas les calories comme dans le cas des sucres, ce qui provoquerait une montée d'insuline. Mais mieux encore, ces amidons sont exactement ce que la médecine conseille pour les microbes de votre intestin. Ceux-ci consomment les amidons résistants et se multiplient, tout en les convertissant en acides gras à chaînes courtes, tels que l'acétate, le propionate et le butyrate (l'aliment préféré du côlon, comme celui des neurones). Les amidons résistants augmentent aussi la proportion de «bonnes» bactéries dans votre intestin, tout comme le fait un prébiotique, ce qui non seulement favorise la digestion et l'absorption des nutriments, mais encourage également la multiplication des bactéries qui entretiennent la couche de mucus de votre intestin[8]. Plus de mucus signifie moins de lectines susceptibles de passer à travers votre intestin, et donc moins de gain de poids et des souffrances qu'elles auraient provoquées[9].

Non seulement les amidons résistants participent au contrôle de votre poids en ne faisant pas augmenter le taux de sucre ou d'insuline dans le sang, mais:

- ils réduisent la quantité de calories absorbées quand ils sont utilisés comme substituts à la farine de blé et à tout autre glucide rapidement métabolisé[10];
- ils vous font vous sentir rassasié plus longtemps, et vous poussent donc à moins manger[11];
- ils favorisent la combustion des graisses et réduisent leur stockage après un repas[12].

Inutile de vivre sur une île et de manger du taro tous les jours pour profiter des bénéfices de l'amidon résistant. Dans la partie II, je vous indiquerai d'autres sources alimentaires bénéfiques pour vos bactéries, et j'expliquerai comment les préparer pour en tirer le plus de bénéfices.

COMMENT LES FEUILLES SONT SOURCE DE RÉGIME RICHE EN GRAISSES!

Le gorille est un herbivore classique qui se nourrit principalement de feuilles (avec parfois, par inadvertance, d'un ou deux insectes qui se trouvaient là). Étonnamment, un gorille consomme huit kilos de feuilles «sans graisse» par jour mais 60 à 70% des calories qu'il absorbe après digestion sont sous forme de graisses! Comment cela? Les bactéries de son intestin, en bonnes petites travailleuses émigrées qu'elles sont, cassent les parois cellulaires des plantes, et fermentent le tout sous la forme d'une source d'énergie directement utilisable, à savoir principalement ces matières grasses dont il est question, et que l'animal peut absorber. Au final, le gorille a une alimentation très riche en graisses! Tout comme les Kitavans!

D'AUTRES POPULATIONS MINCES À FORTE LONGÉVITÉ

Avec la globalisation, les régimes traditionnels se sont ouverts au régime alimentaire américain standard (SAD) ou devrais-je dire, à ce qui est devenu le régime occidental typique. Mais les Kitavans n'ont pas l'exclusivité de la longévité et de la santé. Les populations d'Okinawa, les Crétois et les Sardes sont

également connus pour leur longévité. Bien que leur alimentation diffère, tous consomment des aliments dont se nourrissent les bactéries de l'intestin. Si vous prêtez attention aux régimes alimentaires des sociétés dont les individus vivent le plus longtemps, y compris celle des Adventistes du Septième jour de Loma Linda, en Californie, où j'ai été professeur pendant des années, un schéma commun ressort de tous ces régimes en apparence différents. Les habitants d'Okinawa et les Kitavans ont un régime riche en amidons résistants, à base de patate douce pourpre et de racines de taro. Les Crétois et les Sardes consomment des aliments très riches en graisse (huile d'olive), alors que les Adventistes observent un régime composé de 60% de graisse, bien qu'ils soient végétariens.

Leur point commun? Une consommation minimale de protéines animales. La plupart des cultures à forte longévité tirent l'essentiel de leurs calories de sources autres que les protéines. Même les consommateurs d'aliments riches en sucre, comme les Kitavans et les Okinawaïens, transforment leurs amidons résistants en graisse dont ils peuvent tirer parti, grâce aux bactéries de leur intestin. Nous reviendrons sur ces cultures dans la partie II.

PIZZA ET POULET SONT RESPONSABLES DE L'OBÉSITÉ CHEZ VOS ENFANTS

Il est évident que le régime alimentaire nord-américain a complètement changé au cours du siècle dernier. Dans le même temps, et tout particulièrement durant les 50 dernières années, nous (et nos enfants) sommes devenus beaucoup plus gros. Dans sa thèse de doctorat, soutenue en 2009 dans le cadre du programme d'études urbaines et des affaires

publiques de l'Université d'Akron, Lisaann Schelli gittner a exploré le lien entre les modifications de l'alimentation nord-américaine et l'augmentation de l'obésité chez les enfants[13]. Sa thèse, dont le titre était *De la ferme aux enfants obèses* (titre original: *From Farm to Fat Kids*), portait sur l'étude de l'une des conséquences imprévues des politiques agricoles gouvernementales qui ont profondément transformé la production alimentaire. Celles-ci ont créé une niche pour les aliments industriels et raffinés bon marché, et l'augmentation de leur consommation a correspondu à celle de l'obésité chez les enfants. Au début des années 1960, la culture intensive de produits comme le maïs, le blé, la betterave à sucre, le colza et le soya a entraîné la production d'une nourriture à base de végétaux très différente de ce qu'elle était en 1900. Ces nouveaux produits agricoles ont conduit à un changement dans notre régime alimentaire: la viande d'animaux nourris à l'herbe ainsi que leurs graisses (beurre et lard), les poulets qui mangeaient des insectes, beaucoup de végétaux à tubercules et la petite quantité de fruits qui étaient jusqu'alors consommés ont été remplacés par une alimentation riche en graisses poly-insaturées, en sucre et d'innombrables produits à base de fruits comme le jus de pommes ou d'autres aliments industriels pauvres en légumes. L'accroissement progressif de l'IMC chez les enfants pendant cette même période reflète cette mutation de l'alimentation.

En dépit de tout cela, seuls deux aliments montrent une consommation parfaitement corrélée avec l'augmentation du taux d'obésité chez les enfants. Sans surprise, ce sont les pizzas et le poulet. Dans les années 1970, les enfants ont commencé à

consommer ces deux aliments en grande quantité. Les menus de n'importe quelle école publique sont là pour le prouver. Plus les enfants ont consommé de pizza et de poulet, plus leur IMC a augmenté. Bien que le sujet de thèse de Gittner fût en lien avec les affaires publiques et non les lectines, ces aliments sont tous deux des bombes à lectines. La pizza classique intègre au moins trois ingrédients qui en contiennent en forte quantité: le blé, le fromage riche en caséine A-1 et la sauce tomate. Et le poulet? À la différence de leurs congénères du début du siècle, qui se nourrissaient de larves et d'insectes dans les basses-cours, les poulets d'aujourd'hui passent leur courte vie à manger du soya et du maïs mélangés avec des produits mimant les œstrogènes comme l'arsenic et les phtalates. Plongez ce poulet dans de la farine et faites-le frire dans de l'huile d'arachide ou de soya et vous obtenez une bombe à lectines et à œstrogènes. Mangez ces deux aliments régulièrement et votre taux de lectines augmentera, et avec lui, votre poids.

Vous avez maintenant une vue complète des raisons expliquant la crise sanitaire actuelle, suite aux subtils changements de vos aliments, de vos produits d'hygiène, de l'éclairage, de l'apparition de beaucoup de nouveaux médicaments, et savez pourquoi vous n'êtes pas responsable de votre surpoids et de vos problèmes de santé. Il est temps maintenant de vous réapproprier votre vie et votre corps. Comme je le dis à mes patients, votre corps est la seule maison dans laquelle vous vivrez pour toujours. Si vous fournissez le même effort pour cette maison que vous le faites pour l'autre, ou pour votre appartement ou pour votre voiture, les bénéfices seront là pour longtemps et vous profiterez d'une vie épanouie.

Passons à la partie II, où je vous indiquerai les outils et les conseils dont vous avez besoin pour parvenir à un poids normal et retrouver une santé parfaite.

Partie 2

Présentation du programme paradoxe des plantes (PPP)

6
REVOYEZ VOS HABITUDES

Voici donc ce que vous attendiez. Maintenant que vous savez que le PPP se base sur des données scientifiques et ce qu'il a apporté à beaucoup de mes patients, il est temps de vous lancer, de prendre le contrôle de votre santé et de découvrir ce qu'il peut faire pour *vous*. Mais avant cela, je veux que vous gardiez en tête les quatre règles qui guident ce programme, ainsi que la déclaration suivante, qui est le point le plus important de cette partie II: «Chaque fois que vous hésitez, chaque fois que vous justifiez ce que vous envisagez de manger, chaque fois que vous entendez une petite voix dans votre tête dire "Mais c'est de la nourriture saine", arrêtez-vous et revenez immédiatement à la règle 1 (ci-dessous)».

Ce que j'ai appris de chacun des patients dont je me suis occupé au cours des 17 dernières années en tant que directeur du Centre de médecine réparatrice constitue la règle numéro 1: ce que vous cessez de manger est plus important que ce que vous commencez à manger. Tony, mon patient dont le vitiligo a été guéri par le PPP en est le parfait exemple. Quand sa peau a retrouvé sa pigmentation, je ne pouvais dire si celle-ci était miraculeusement revenue à la normale parce que mon programme diététique était très anti-inflammatoire, riche en antioxydants, pauvre en sucres simples, riche en huile d'olive, etc. Tous les créateurs de régimes font ce genre de déclaration, mais très franchement, la plupart des arguments justifiant les raisons pour lesquelles un programme diététique fonctionne

sont faux. Pourquoi? Parce que ce n'est pas ce que j'ai dit à Tony de manger qui a fait la grande différence, mais ce que je lui ai dit de ne *pas* manger.

SUIVRE LES RÈGLES

Ces quatre règles simples vont vous permettre de vivre l'expérience PPP de manière fructueuse.

Règle numéro 1:
ce que vous cessez de manger a beaucoup plus d'impact sur votre santé que ce que vous commencez à manger.

À ma connaissance, c'est le professeur John Soothill, du great Ormond Street à Londres, mon ancien hôpital, qui a énoncé cette règle le premier. Si vous n'allez pas plus loin que celle-ci et que vous suivez les listes alimentaires du PPP, je vous assure que votre santé ira beaucoup mieux, et pour longtemps. Je ne suis pas en train de vous dire qu'il vous faut arrêter de manger, bien qu'on ait observé qu'un simple jeûne à base d'eau peut guérir certaines maladies[1]. Cette règle confirme en réalité le principe d'Hippocrate: «toutes les maladies commencent dans l'intestin». Si vous cessez d'endommager votre intestin, vous serez globalement en meilleure santé. L'holobiome de votre intestin constitue 90% des cellules qui font ce que vous êtes et 99% de l'ensemble du matériel génétique qui vous compose. Si ce qui se passe à Vegas reste à Vegas, ce n'est pas le cas de votre intestin: ce qui s'y passe ne s'y cantonne pas. Ce qui nous amène à la deuxième règle.

Règle numéro 2:
soignez et nourrissez les bactéries de votre intestin,

ils vous en seront reconnaissants
et vous nourriront. Après tout, vous êtes leur foyer.

Une autre façon d'exprimer cette règle est la suivante: donnez aux bactéries de votre intestin ce qu'elles veulent et tout le monde ira bien. Cela a l'air plutôt facile, à un détail près. Vous avez lu dans la partie I que chez la plupart d'entre nous, notre intestin ressemble à un désert. Des années d'antibiotiques, d'antiacides et d'AINS, auxquels s'est ajouté le régime alimentaire occidental riche en graisses et en sucres, ont décimé la «forêt primaire» qui peuplait autrefois notre intestin. Un «désert alimentaire» est une zone dans laquelle aucune nourriture de qualité n'est disponible, même si l'on souhaite en manger. Imaginez votre intestin comme un vaste désert dépourvu de nourriture, presque inhabitable, où seuls les mauvaises bactéries peuvent survivre et prospérer à partir de ce que vous leur donnez. Souvenez-vous d'Audrey junior, la plante carnivore du film *La Petite Boutique des horreurs* qui ne cessait de crier: «Nourris-moi, Seymour, nourris-moi!». De la même façon, les mauvaises bactéries exigent sans cesse ce qu'elles aiment: plus de glucides, plus de sucres raffinés et plus de graisses saturées, en bref, plus de malbouffe. Ce qui nous ramène à la règle numéro 1: cessez de donner aux membres du gang ce qui leur permet de prospérer et ils quitteront la ville. C'est aussi simple que ça.

SUCCESS STORY

CHAQUE PETIT PAS COMPTE

Lydia B., âgée de 23 ans, souffrait d'une toux persistante et avait la gorge rouge, des maux que son médecin avait

soigné à l'aide d'antibiotiques à large spectre. Elle avait alors développé une urticaire que son médecin avait qualifié d'«éruption cutanée liée aux antibiotiques». Quand cette dernière a persisté, il a envoyé sa patiente chez un rhumatologue, qui a diagnostiqué un lupus et lui a fait prendre de fortes doses de stéroïdes. L'éruption guérie, étaient alors apparus de l'acné, une prise de poids et des variations d'humeur – autant de problèmes liés à l'utilisation des stéroïdes – et qui ont transformé la jeune fille vive qu'elle avait été en une personne obèse et malheureuse. Son histoire est classique, les bactéries de son intestin avaient subi un bombardement, les membres du gang étaient arrivés et son système immunitaire avait commencé à l'attaquer, par erreur.

Quand j'ai pris le relais, mon travail a été de faire tout mon possible pour stopper les attaques menées par les lectines, réparer la paroi de l'intestin et reconstituer les bonnes bactéries. Nous avons commencé par cesser progressivement la prise de stéroïdes et mis en place le PPP. Trois mois plus tard, Lydia ne prenait plus de stéroïdes, son acné avait disparu tout comme l'urticaire de son visage et de ses bras. Elle s'était débarrassée de ses kilos superflus et de sa dépression. Tout allait bien.

Puis un matin, quelques mois plus tard, Lydia s'est précipitée, paniquée, dans mon bureau. Par chance, j'étais là, occupé à remplir des papiers, et j'ai découvert cette jeune fille couverte de la tête aux pieds d'énormes taches rouges, l'érythème polymorphe, symptomatique d'une réaction auto-immune liée au lupus. Elle m'a alors

avoué avoir mangé un morceau de pain au levain la veille et s'être réveillée avec ce cadeau. Heureusement, un peu de Bénadryl et de quercétine ont tout nettoyé, mais elle n'oubliera jamais cette leçon.

Règle numéro 3:
les fruits peuvent être de réelles confiseries.

Oubliez l'idée selon laquelle les fruits sont sains. Comme vous le savez maintenant, la consommation des fruits de saison a permis à nos ancêtres de prendre du poids en prévision de l'hiver, mais les fruits sont maintenant présents 365 jours par an. La prochaine fois que vous demanderez une salade de fruits pour votre déjeuner «sain», je vous suggère plutôt de commander un bol de sucreries. Allez-y, les deux ont les mêmes effets toxiques. Le corollaire à la règle n° 3 est celui-ci: s'il y a des graines (ou un noyau), c'est un fruit! Ce qui signifie qu'une courgette, une tomate, une aubergine et des pickles sont des fruits. Quand vous les consommez, ils envoient à vos gènes et à votre cerveau le même message chimique qu'un fruit classique comme la pomme: stocker de la graisse pour l'hiver. De plus, et ceci va peut-être vous surprendre, le fructose des fruits entraîne une inflammation des reins, les expose à des lésions et peut même les détruire[2].

Il existe toutefois trois fruits que vous pouvez consommer quand ils sont encore verts: les bananes, les mangues et les papayes. Un fruit tropical vert n'a pas encore augmenté sa teneur en sucre (fructose). Il est constitué d'amidons résistants, dont se nourrissent les bonnes bactéries, mais que nous, simples humains, ne pouvons digérer, faute d'enzymes adaptées. Les papayes et les mangues vertes sont excellentes

quand elles sont coupées en tranches dans une salade. La farine de banane verte est idéale pour faire des crêpes sans céréales et de la pâtisserie. L'avocat est le seul fruit mûr acceptable parce qu'il ne contient aucune trace de sucre et qu'il est composé de bon gras et de fibres solubles qui vous aideront à perdre du poids et à absorber les vitamines liposolubles et les antioxydants.

J'ai déjà parlé plusieurs fois du concept suivant dans la partie I, mais il est si important qu'il mérite de figurer comme quatrième et dernière règle.

Règle numéro 4:
vous êtes ce que ce que vous mangez,
et ce que vous mangez a déjà mangé avant vous.

Si vous préférez, voyez ceci comme une mise en garde parentale: quand vous couchez avec quelqu'un, vous couchez avec tous ceux avec lesquels cette personne a couché! Si vous mangez de la viande, des volailles, du poisson d'élevage, des œufs et des produits laitiers, vous devenez en quelque sorte un épi de maïs ou une fève de soya, parce que c'est ainsi que sont nourris la plupart des animaux élevés de façon industrielle.

ON NE PEUT NIER L'ÉVIDENCE

Pourquoi n'ai-je pas parlé du nombre de calories que vous pouvez consommer chaque jour? La vieille règle voulant qu'une calorie qui entre est une calorie qui sort, suppose que vous absorbiez toutes ces calories. Elle ne tient pas compte du fait que dans le PPP, vos bactéries intestinales consomment en réalité beaucoup des calories que vous ingérez. Elles se servent de celles-ci pour produire de nombreux petits clones, et

rendent par conséquent ces calories indisponibles pour vous, ou alors les transforment en lipides excellents pour votre santé. Dans ce programme, vous allez vous assurer que vos bactéries reçoivent la part qui leur revient; il est donc possible que vous mangiez beaucoup plus que vous ne le faisiez habituellement, tout en perdant du poids. Et comme aime à le dire mon ami le Dr Terry Wahls, les grosses selles enroulées en serpent que vous verrez dans vos toilettes en seront la preuve.

Nous allons entrer dans les détails de ce que vous mangerez ou non, un peu plus bas, et plus spécifiquement encore dans les chapitres suivants. Vos aliments à choix vont s'enrichir au fur et à mesure de la guérison de votre intestin et de votre tolérance progressive à certains aliments contenant des lectines, au fil des trois phases du PPP. Mais à la différence de la plupart des «programmes diététiques», vous ne compterez pas les calories ni la quantité d'hydrates de carbone que vous consommerez. Tout ce à quoi vous devez être vigilant, c'est votre consommation de protéines animales.

UN FESTIN DE MAÏS

Le maïs est omniprésent dans l'alimentation nord-américaine et particulièrement dans la nourriture industrielle. Les chaines de restauration rapide sont totalement dépendantes de l'huile de maïs, des amidons de maïs, de la farine de maïs, du sirop de maïs et de nombreux autres produits issus du maïs. Des scientifiques ont analysé environ 480 burgers provenant de divers restaurants de ce type, et ont découvert que 93% d'entre eux portaient la «signature» de carbones en C4, preuve que la viande de ces burgers provenait du maïs (c'est-à-dire issue

d'animaux principalement nourris au maïs)[3]. Si cela vous donne envie de commander du poulet la prochaine fois que vous y mangerez, sachez que la situation est identique, la viande utilisée pour les sandwichs au poulet provient principalement du maïs. En réalité, tous les poulets servis dans les restaurants considérés dans cette étude avaient tous la même origine, la marque Tyson, qui nourrit les poulets au maïs et uniquement au maïs. Il est impossible d'échapper au maïs dans de telles chaînes de restaurants.

Si la majeure partie du bœuf haché d'un burger est issue du maïs, la question logique est: «quelle part de moi-même provient à l'origine du maïs?». Une bonne nouvelle? Moins de 93%. Mais la mauvaise est que les scientifiques de l'Université de Berkeley en Californie ont analysé des mèches de cheveux de Nord-Américains et découvert que 69% de leur carbone était issu du maïs[4] (même les cheveux du gourou de la santé Sanjay gupta ont montré un pourcentage identique[5]). Quand la même analyse a été réalisée sur des mèches de cheveux d'Européens, cette valeur n'était que de 5%.

Malheureusement, il y a pire encore. L'essentiel du maïs cultivé à large échelle aux États-Unis (celui dont on nourrit le bétail) est une variété génétiquement modifiée, appelée maïs Bt. Un gène codant pour une puissante lectine, extrait du perce-neige, est inséré dans ce maïs afin d'augmenter sa résistance aux insectes. Une fois que la lectine est présente dans le maïs donné aux vaches, aux poulets et aux porcs, elle s'introduit en vous lorsque vous consommez ces animaux ou buvez le lait de ces vaches. C'est une lectine à laquelle tout le

monde réagit, et que l'on retrouve même dans le lait des femmes allaitantes aux États-Unis.

Une autre triste réalité: le maïs génétiquement modifié provoque de l'ostéopénie et de l'ostéoporose chez les poulets[6]. L'une des raisons pour lesquelles les poulets sont entassés les uns sur les autres dans leurs enclos est que les os de leurs pattes sont si fragiles qu'ils se casseraient s'ils marchaient. Alors, Mesdames, la prochaine fois que vous prendrez votre médicament contre l'ostéoporose au matin et que vous dînerez ou souperez d'une poitrine de poulet, posez-vous cette éternelle question, sous la forme suivante: qu'est-ce qui est apparu le premier, le poulet ou l'ostéoporose? La réponse correcte est le maïs. Encore une fois, vous mangerez ce que ces animaux ont mangé[7].

Le bétail étant régulièrement traité aux antibiotiques, il est devenu l'hôte de multiples formes de bactéries résistantes à ces produits. Presque chaque semaine, nous entendons parler de viande ou de poulet interdits à la vente en raison de l'apparition de diarrhées mortelles.

Mais ce n'est pas tout. Les poulets (œufs et chair), le porc, le bœuf et le lait des vaches sont également contaminés par des aflatoxines, produites par des moisissures et des champignons qui se développent sur le maïs, le blé et le soya. Ces composés sont toxiques pour les animaux et les humains, et leur consommation a été associée à des altérations génétiques et au cancer[8]. Les céréales et le soya (du type de celui donné aux volailles) sont particulièrement sensibles à la contamination par les aflatoxines[9]. Et bien que le Département de l'agriculture aux États-Unis (USDA) impose des normes quant à la quantité

de toxines fongiques présentes dans le maïs, les céréales et le soya donnés à nos poulets, dindes, vaches et porcs, il n'existe aucun contrôle ni exigence concernant la quantité maximale de ces toxines autorisées dans les produits finis, c'est-à-dire dans la viande que nous mangeons et le lait que nous buvons. Et je peux vous assurer qu'il y en a une quantité impressionnante. Il semble que le USDA soit davantage préoccupé par le fait que les animaux que nous consommons absorbent ces toxines, que par le fait que nous ingérons ensuite ces mêmes toxines. Pensez-y la prochaine fois que vous commanderez des Chicken McNuggets. Vous aurez droit à la double malédiction des aflatoxines du poulet ainsi que celles de sa chapelure. Ajoutez-y un verre de lait et vous augmenterez encore vos risques d'intoxication.

SUCCESS STORY

ELLE A PRÉFÉRÉ LA PIZZA PLUTÔT QUE SE BATTRE CONTRE SA SCLÉROSE EN PLAQUES

Quand Marcia D., une jeune femme de 29 ans, m'a été adressée, elle souffrait d'une sclérose en plaques progressive. Elle prenait beaucoup de médicaments immunosuppresseurs, et observait une alimentation principalement végétarienne et sans gluten. Des problèmes de concentration permanents et une insensibilité progressive de sa main gauche rendaient difficiles les trajets vers son travail, si bien qu'elle devait travailler depuis chez elle. Elle avait noté quelques améliorations après être passée au régime sans gluten,

mais certains de ses aliments sans gluten préférés (comme les croustilles de maïs, les pommes de terre et les tomates) semblaient aggraver ses symptômes. Comme d'habitude, ses analyses sanguines ont montré le profil typique d'une sensibilité aux lectines, et aux risques que lui faisaient courir les aliments qui en contenaient. Elle a supprimé ceux-ci, et en trois mois elle était de retour sur son lieu de travail, ne prenait plus de médicaments immunosuppresseurs et son problème de concentration ainsi que son insensibilité avaient disparu.

Cela s'est passé il y a cinq ans. Ses récentes analyses sanguines reflètent clairement la suppression des lectines de son alimentation, bien qu'il lui arrive de m'appeler de temps en temps pour me demander de l'aider. Je me souviens de sa panique lorsqu'elle s'était réveillée un matin avec les doigts de la main gauche insensibles et les idées confuses.

«Qu'avez-vous fait hier soir?», lui ai-je demandé. «J'étais avec quelques amis et j'ai mangé une part de pizza sans gluten». La pizza sans gluten est une vraie bombe à lectines, avec sa pâte à base d'avoine, de maïs ou de farine de riz à laquelle s'ajoutent la sauce tomate et le fromage provenant de vaches produisant de la caséine A-1. J'ai alors demandé à Marcia à quoi elle s'attendait en mangeant cette pizza. Elle m'a répondu qu'elle avait 34 ans et qu'elle voulait vivre sa vie. «Très bien», lui ai-je répondu, «continuez ainsi et profitez bien de votre vie en chaise roulante. À vous de choisir». Elle n'a plus jamais fait d'écarts depuis ce jour.

LES COPAINS D'ABORD

Revenons à la règle numéro 2 qui s'applique aux bonnes bactéries, les alliées de votre intestin. Les bactéries amies ressemblent à des voisins investis dans leur voisinage (votre corps). Votre objectif est de protéger et d'encourager leur développement, mais le problème est que leurs besoins ont été écartés au profit des mauvaises bactéries. Résultat: ces bonnes bactéries se cachent, craignant de sortir de chez elles. Mais si vous affamez les mauvaises bactéries et lancez aux bonnes une planche de salut, elles vont réapparaître pour aider le voisinage. Ces bactéries vont par ailleurs de plus en plus vous demander ce dont elles ont besoin. Je suis toujours amusé et réjoui quand des personnes très «viande et pommes de terre» reviennent me voir deux mois après avoir mis en pratique le programme pour me parler de leurs fringales de verdure. Quand ils en sont privés pendant quelques jours, ils sont prêts à tout pour trouver un bar à salades. Ils sont très perturbés par leur propre comportement, désormais sous contrôle d'un tout nouvel ensemble de bactéries, les vrais amis de leur intestin, qui leur donnent de toutes nouvelles instructions. Ces bactéries disent haut et fort à leurs hôtes «s'il vous plaît, aidez-nous à prendre soin de notre maison».

Le cadeau le plus important que vous offrent ces alliés intestinaux est celui du contrôle de votre appétit et de vos fringales. Ceci vous libère de la bataille incessante qu'exigent la maîtrise de vos désirs, la corvée de compter les calories et l'effort de diaboliser cette malbouffe si appétissante. Donnez à vos amis ce qu'ils désirent et ils vous en seront

reconnaissants[10]. Les mauvaises bactéries responsables de ces fringales auront bientôt quitté la place.

Ces fringales incessantes dont sont victimes ceux qui suivent des régimes riches en protéines et en graisses et pauvres en sucres n'apparaissent pas quand la source des protéines est le poisson, et qu'on y associe beaucoup de sucres résistants issus de verdure et de tubercules. Les graisses des régimes riches en protéines proviennent généralement du lard du bœuf et des graisses saturées d'autres animaux de ferme. Les LPS de votre intestin sautent sur ces graisses saturées, et passent ainsi à travers la paroi de votre intestin; ils sont ensuite directement transportés vers l'hypothalamus, le centre de la faim dans votre cerveau. L'inflammation qui s'y déroule déclenche alors votre faim.

Cette sensation de faim permanente est l'une des différences majeures entre le PPP et le Paléo ou les régimes cétogènes, qui tous les deux associent beaucoup de graisses animales. Le PPP ne contient que les graisses animales appropriées, et je vous rappelle qu'il existe des versions végétariennes et veganes du programme pour ceux qui ne mangent ni viande, ni poisson, ni volaille, et ceux qui ne veulent ni produits laitiers ni œufs. Quant à ceux qui insistent sur le fait que nous devons impérativement consommer des protéines animales, ils apprendront vite ce que sait tout gorille: les feuilles regorgent de protéines grâce auxquelles on peut se faire des muscles. Pas convaincu? Regardez un cheval. Sa musculature ne s'est pas développée en mâchant des burgers.

UN SURVOL DU PPP

L'approche du PPP vous permettra de profiter d'une santé optimale et de garder le contrôle de votre poids, tout en vous nourrissant, vous et vos bonnes bactéries, de ce dont vous avez besoin. Je vais entrer dans les détails des trois phases du PPP dans les chapitres qui suivent. En attendant, en voici les bases.

- **Phase 1:** ces trois jours de nettoyage commencent par le processus de réparation de votre intestin, destiné à fortifier les bons microbes et à chasser la plupart des mauvais. À la fin des trois jours, les organismes de votre intestin auront changé, tout comme votre intestin. Vous devrez passer aussitôt à la phase 2, afin d'empêcher le retour immédiat des mauvaises bactéries.
- **Phase 2:** c'est le démarrage réel du PPP, lequel dure deux semaines. Une fois celles-ci écoulées, vous sentirez et constaterez le changement – et il est considérable. Après six semaines, vous aurez intégré cette nouvelle façon de vous alimenter. Durant cette période, je vous demanderai d'éliminer ou de réduire la consommation de certains aliments, et d'en consommer d'autres en plus grande quantité. Voici une vue d'ensemble:
    - Tout d'abord, vous éliminerez les principales lectines (céréales et légumineuses, y compris le maïs et le soya qui contiennent également beaucoup de mimétiques œstrogènes), les aliments OGM, les récoltes traitées au Roundup et les graisses saturées. Ceci inclut les produits à base de céréales complètes, qui hypersensibilisent le système immunitaire. Je propose également une solution alternative pour les végétariens et les vegans.

- Éliminez tous les sucres et les édulcorants.
- Réduisez la consommation de la plupart des graisses oméga 6 qui mettent le corps en mode attaque, incitent au stockage du gras et provoquent une sensation de faim.
- Éliminez les volailles d'élevage (y compris celles soi-disant élevées en plein air), le bétail (ainsi que leurs produits laitiers) et les poissons d'élevage, tous nourris aux antibiotiques, au maïs, et aux légumineuses riches en oméga 6, arrosées de Roundup.
- Vous pouvez prendre de petites quantités de noix, de guacamole ou simplement la moitié d'un avocat comme collation[11]. Vous découvrirez qu'avec le temps, si vous consommez les bons aliments, vous n'aurez plus besoin de collation. D'autre part, les mauvais aliments ne servent qu'à vous donner plus faim encore.
- Évitez tous les perturbateurs endocriniens.
- Au lieu de tout cela, vous consommerez:
    - Tous les légumes verts à feuilles et certains légumes, ainsi qu'une bonne quantité de tubercules et d'autres aliments contenant des amidons résistants. Au début, vous éliminerez également les fruits. Plus tard, vous pourrez réintroduire ceux de saison, mais uniquement comme friandises.
    - Davantage de graisses oméga 3, particulièrement celles présentes dans l'huile de poisson, l'huile de périlla, l'huile de lin et d'autres huiles comme

celles d'avocat, de noix, d'olive ou de noix de macadam, ainsi que des triglycérides à chaîne moyenne (MCT) qui permettent une réparation rapide de la barrière intestinale.

- Pas plus de 250 g de protéines animales par jour, essentiellement des poissons et des coquillages sauvages riches en acides gras oméga 3 (et également naturellement dépourvus de Neu5Gc), ainsi que des œufs de poules de plein air ou nourries aux omégas 3.
- Seuls 125 g par jour des protéines que vous consommerez devraient provenir de viande d'animaux élevés à l'herbe, qui comportent plus d'oméga 3 et moins d'oméga 6 que les animaux nourris aux céréales et au soya, mais comportent cependant beaucoup de Neu5Gc.

• Les produits laitiers des races de vaches, moutons, chèvres et bufflonnes produisant de la caséine A-2. Cependant, de manière générale et à l'exception du ghee, limitez tous les produits laitiers, en raison de la présence de Neu5Gc.

- **Phase 3:** (facultative): réduisez votre consommation de protéines animales, quelles qu'elles soient, y compris le poisson, à un total de 50 g à 125 g par jour et jeûnez de temps en temps.
- Le PPP Céto, présenté au chapitre 10, est destiné à ceux d'entre vous souffrant de diabète, de cancer ou de problèmes rénaux, ou chez qui on a diagnostiqué une maladie neurologique comme une démence, la maladie de

Parkinson, Alzheimer ou une sclérose latérale amyotrophique (SLA). Si tel est le cas, faites les trois jours de nettoyage puis passez au chapitre 10. Je vous dirai quand et si vous pouvez enchaîner avec la phase ٢.

BONNE NOUVELLE POUR LES VÉGÉTARIENS ET LES VEGANS

J'ai eu parmi mes patients un grand nombre de végétariens et de vegans, la plupart fanas de longue date du régime «pâtes-céréales-légumineuses». Le fait de devoir renoncer à leur source de protéines habituelles, même si ces aliments les rendaient malades, les a beaucoup perturbés. J'ai heureusement trouvé un moyen de contourner le problème en travaillant avec des «canaris» végétariens et vegans. Voici la première bonne nouvelle: l'autocuiseur détruit les lectines des légumineuses (lesquelles constituent une excellente source de protéines, en plus des légumes verts), ainsi que celles des solanacées et des cucurbitacées (qui sont en fait des fruits). Mieux encore, les légumineuses cuites à l'autocuiseur, débarrassées de leurs lectines irritantes, nourrissent votre intestin, augmentent l'espérance de vie et stimulent la mémoire. Autre bonne nouvelle: la plupart des magasins d'aliments bio et les marques Whole Foods proposent des légumineuses et d'autres légumes en conserve qui ne sont pas au contact du bisphénol A. Westbrae Natural et Eden Foods sont deux de ces marques (Eden Foods cuit sous pression les légumineuses de ses conserves en boîte). Les végétariens et les vegans peuvent ainsi consommer de petites quantités de légumes ainsi préparés et certains aliments contenant des lectines durant la phase 2 du PPP.

Malheureusement, les lectines du blé, du seigle, de l'orge et de l'avoine (les céréales contenant du gluten) ne peuvent être détruites par ce biais; ces aliments doivent donc être évités. Mais l'utilisation d'un autocuiseur détruit les lectines des autres céréales et pseudo-céréales, et les rend donc sans danger pour la consommation (voir plus bas). Les lectines détruites, leur impact dans la prise de poids est diminué d'autant, mais n'utilisez pas ces aliments avant la phase 3. Et souvenez-vous que les humains n'ont aucun besoin de céréales.

J'aimerais féliciter une fois encore mes collègues et amis vegans et végétariens, ainsi que tous ceux désireux de réduire leur consommation de protéines animales. Tout ce qui vous empêche d'accéder à une parfaite santé tient en ces lectines présentes dans les légumineuses et certaines céréales, lesquelles peuvent être détruites en quelques minutes dans votre cuisine.

UN AUTOCUISEUR, MAIS PAS CELUI DE GRAND-MÈRE

Il se peut que vous hésitiez à acheter un autocuiseur, craignant que cela puisse être dangereux. Presque tous ceux qui ont grandi dans les années 1950 ont entendu parler des cocottes qui explosent, provoquent des dégâts, et parfois même brûlent le cuisinier. Les autocuiseurs de l'époque n'étaient équipés que d'un régulateur mécanique permettant à la pression de monter, ce qui a eu de terribles conséquences. Le matériel actuel est totalement différent, grâce à un couvercle encastrable en métal conçu pour résister à une très forte pression, un joint hermétique et une valve d'évacuation permettant de

garder une pression constante. Ils sont de plus bon marché. Préférez un modèle automatique, comme celui vendu par Cuisinart ou Instant Pot, qui s'arrête quand le cycle de cuisson est terminé. Une bonne cocotte à pression est imbattable pour une vie sans histoire et sans lectines.

QUELLE EST LA BONNE QUANTITÉ DE PROTÉINES?

Consommer suffisamment de protéines est essentiel pour alimenter le corps en énergie et permettre le développement des muscles. Les protéines que vous consommez doivent procurer les acides aminés essentiels indispensables à la construction des protéines, et que vous ne pouvez produire par vous-même. Cependant, la plupart des Nord-Américains consomment beaucoup plus de protéines – en particulier de protéines animales – qu'ils n'en ont besoin. Les subventions gouvernementales accordées à la culture du maïs et à d'autres céréales, ainsi que celle du soya, et dont se nourrissent les animaux élevés de manière industrielle, les volailles et même les poissons, ont eu pour conséquence de rendre les protéines animales très bon marché. Peu importe leur prix, personne n'a besoin de manger un demi-kilo de bavette par repas. Comme on l'a vu, une consommation excessive de protéines et la métabolisation de celles-ci en glucides sont associées à des taux de sucre élevés dans le sang, à l'obésité et à une espérance de vie diminuée[12]. De plus, certains

acides aminés présents dans les protéines animales (méthionine, leucine et isoleucine) semblent jouer un rôle dans l'accélération du vieillissement et la progression du cancer[13].

De combien de protéines avons-nous vraiment besoin? La plupart des recommandations ne sont pas basées sur votre poids, mais sur votre indice de masse corporelle, ce qui demande un calcul complexe. Pour rendre la chose plus facile, le Dr Valter Longo de l'Institut de la longévité de l'Université de Californie du Sud et moi-même sommes tombés d'accord sur le fait que nos besoins quotidiens sont de 0,37 grammes de protéines par kilo de poids[14]. Ainsi, un homme de 70 kg a besoin de 26 g de protéines et une femme de 55 kg d'environ 21 g. Vous pouvez faire le calcul vous-même en multipliant votre poids en kg par 0,37 et ainsi déterminer votre besoin journalier. Pour vous donner une idée, il y a environ 20 g de protéines dans une cuillerée de poudre de protéines, dans deux œufs et demi, dans une barre protéinée, dans 50 à 100 g de poulet ou de poisson, une boîte de thon ou de sardines de 85 g, ou de chair de crabe de 120 g. Pour être le meilleur juge de votre consommation de protéines animales, souvenez-vous de la règle «mangez-en un et c'est tout», ce qui signifie qu'un seul apport de 100 g par jour est suffisant.

Attention également à ne pas tomber pas dans le piège de «l'association de protéines», impliquant que vous devriez consommer chaque acide aminé essentiel à chaque repas. C'est un non-sens complet du point de vue

de l'évolution. Vos ancêtres n'analysaient pas leurs aliments à chaque repas pour obtenir la bonne association de protéines. Votre corps recycle les acides aminés essentiels, vous n'avez donc pas besoin d'un apport de ceux-ci dans les protéines que vous consommez chaque jour.

Pour compliquer les choses, les calculs ci-dessus ne prennent pas en compte le fait que vous recyclez chaque jour environ 20 g de vos propres protéines, issues de votre intestin et de son mucus. En d'autres termes, le mucus et les cellules de votre paroi intestinale contiennent des protéines, et lorsque celles-ci meurent et sont remplacées, ou que du mucus est produit, vous digérez ces protéines dans votre intestin. Votre appareil digestif est donc très économe! Si vous voulez être un puriste du calcul des protéines, vous pouvez ainsi supprimer la moitié de la recommandation de consommation de protéines, déjà basse.

En pratique, si vous prenez deux œufs de taille moyenne au déjeuner (environ 15 g de protéines), une grande salade avec 30 g de fromage de chèvre (environ 5 g de protéines) pour le dîner, deux cuillerées à soupe de pistaches (environ 3 g) comme collation, et 100 g de saumon pour le souper (22 g de protéines), vous excédez de beaucoup la somme de protéines dont vous avez besoin – et je ne compte même pas les protéines de la salade que vous mangez. Car oui, il y a des protéines dans les légumes. Une demi-tasse de chou-fleur à la vapeur apporte 1 g de protéines, une pomme de terre de taille moyenne 2 g, et un artichaut environ 4 g. Les

protéines s'additionnent rapidement et, comme vous allez le voir, je suis indulgent sur la quantité de protéines que vous pouvez consommer au début du PPP. Mais en phase 3, et pour de très bonnes raisons, vous devrez essayer de réduire nettement votre consommation de protéines animales, et de protéines en général.

OUBLIEZ VOS EXCUSES ET SOYEZ INSPIRÉ

Dans la partie I, j'ai parlé d'aliments sains qui ne méritent pas leur appellation. En tant que néophyte du PPP, vous pouvez encore vous demander s'il est sage de supprimer les céréales complètes, les poulets bio, les yogourts au lait de vache, l'edamame, le tofu et autres aliments vendus comme «sains». Il va falloir dépasser cet obstacle pour réussir votre PPP. D'un côté, le programme est très simple – quel autre régime n'a que quatre règles? Mais bien évidemment, il demande un réajustement mental et physique si vous avez été un adepte du régime nord-américain typique et de son excès de protéines. Idem si vous n'avez consciencieusement consommé jusque-là que ce que vous avez considéré comme «sain». Idem encore si vous avez toujours mangé de nombreux légumes sans comprendre la différence entre, disons, une pomme de terre et une patate douce. Vous trouverez ci-dessous les excuses les plus courantes de certains de mes patients, devenus depuis des ambassadeurs du PPP après avoir modifié leurs habitudes alimentaires et constaté les changements importants intervenus sur leur santé et leur poids. Quand vous lirez le récit de leur rétablissement, vous déciderez probablement vous aussi de faire quelques légers changements pour profiter des

améliorations importantes que cela apportera à votre santé, votre poids et votre bien-être.

Aucune de ces excuses ne doit vous empêcher de vous lancer dans ce programme.

Excuse n° 1:
«Je suis déjà mince, en forme et actif».

Si c'est le cas, vous pouvez estimer qu'il est inutile de changer votre façon de manger. Ce qui suit est l'histoire d'un homme qui paraissait en forme, mais qui ignorait qu'il était atteint d'un sérieux problème de santé, pouvant engendrer des complications plus sévères encore. Quand il l'a découvert, il a heureusement décidé d'agir. Se résigner à accepter l'inévitable n'est jamais une solution.

EXCUSE N° 1, SUCCESS STORY

UN ATHLÈTE AMÉLIORE ENCORE SES RECORDS

Simon V. est venu me voir sur le conseil d'un ami. Il avait 40 ans, faisait de 250 à 300 kilomètres de vélo par semaine, était mince et musclé et paraissait en grande forme. Au départ, il souhaitait améliorer ses performances athlétiques, mais un examen a révélé que sa bonne santé n'allait pas perdurer. Son taux de «mauvais» cholestérol LDL était très élevé et il avait peu de «bon» cholestérol HDL. Il était également porteur de ce qu'on appelle communément le gène d'Alzheimer, connu sous le nom de ApoE4 (30% d'entre nous en sommes porteurs). Heureusement, je suis l'expert mondial de l'approche alimentaire à adopter pour les porteurs de ce gène. Après avoir commencé le PPP, Simon a réduit sa

masse graisseuse à un taux remarquablement bas de 8% et perdu quatre kilos. Son taux de LDL oxydé est passé de 107 à 47, ce qui est dans la fourchette normale, et son HDL est maintenant de 62, ce qui est également normal. Simon a non seulement augmenté ses chances de vivre plus longtemps et en bonne santé, mais il a aussi amélioré ses performances sportives. Il peut maintenant soutenir une fréquence cardiaque de 180 battements par minute pendant 30 minutes, et son rythme au repos a diminué de 8 points supplémentaires.

Excuse n° 2:
«Je crains que le programme exige de bonnes connaissances du métabolisme humain et des principes de nutrition».

Plusieurs de mes patients atteints du syndrome de Down (trisomie 21) ou d'autres problèmes intellectuels ont obtenu d'excellents résultats. D'autres ont réussi bien qu'ils ne parlaient pas anglais. Bien qu'il soit important de lire le livre pour comprendre pourquoi le PPP fonctionne, le succès de ce programme se résume principalement à connaître et à suivre les listes d'aliments à consommer ou à éviter.

Excuse n° 2, Success story

S'ASSURER UN FUTUR EN BONNE SANTÉ

Molly S. était atteinte du syndrome de Down et de multiples autres problèmes de santé. À 47 ans, elle avait une stéatose hépatique, beaucoup de cholestérol, du diabète et une insuffisance rénale. Elle était par ailleurs obèse. Sa mère, tracassée par l'impact de tous ces

problèmes sur le long terme, avait accompagné sa fille à mon cabinet. Elle était particulièrement préoccupée par les biscuits, les crèmes glacées et les collations servis dans l'établissement spécialisé que Molly fréquentait. Une fois qu'elle a elle-même compris le PPP, elle l'a mis en pratique avec Molly, en lui expliquant comment le suivre et préparant la nourriture que Molly emportait avec elle à l'établissement. Molly a suivi strictement le programme, et a perdu 15 kilos en six mois. Son problème rénal a disparu, tout comme ses autres problèmes médicaux. Molly a pris conscience que la nourriture de son établissement l'avait rendue malade; elle essaie maintenant d'aider ses camarades à l'éviter eux aussi.

Excuse n° 3:
«Je suis trop âgé pour apporter
des changements importants
dans mes habitudes alimentaires ou autres».

Beaucoup de mes patients de Palm Springs sont retraités. La volonté dont font preuve ces personnes âgées ou très malades pour vivre mieux est pour moi une source d'inspiration permanente. Il n'est jamais trop tard pour améliorer sa santé. Vous remplacez 90% de vos anciennes cellules par de nouvelles tous les trois mois, quel que soit votre âge. Offrez à ces nouvelles cellules des matériaux de haute qualité, au travers de ce que vous mangez et de ce que vous donnez à vos bactéries, et ceci fera de vous quelqu'un de complètement nouveau.

EXCUSE N° 3, SUCCESS STORY

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR FAIRE DE MEILLEURS CHOIX

Quand j'ai rencontré Rebecca L. pour la première fois il y a dix ans, elle avait 85 ans. Elle était l'unique soignante de sa fille de 60 ans, déficiente mentale. Elle m'avait dit d'emblée lors de sa première visite: «J'ai besoin d'aide, car je ne peux pas mourir». À cette époque, elle avait une sévère maladie coronarienne, une insuffisance cardiaque congestive, du diabète et des brûlures d'estomac. Elle avait du mal à marcher en raison de son arthrite et de son obésité. En suivant le PPP, elle a perdu 35 kilos, qu'elle n'a jamais repris. Tous ses problèmes de santé font partie du passé; elle ne prend plus aucun médicament. À 95 ans, cette rousse étonnante a un amoureux, âgé de 85 ans seulement!

J'imagine que vous rongez votre frein et avez hâte de vous lancer. Si vous avez encore quelques hésitations, réfléchissez à ce qui suit:

- Les grands singes mangent des fruits pour prendre du poids pour l'hiver. En quoi êtes-vous différents? En rien.
- Les agriculteurs utilisent des céréales, du maïs et des légumineuses pour engraisser leur cheptel avant l'abattoir. En quoi êtes-vous différent? En rien.
- Les chevaux sont nourris d'avoine afin d'engraisser avant l'hiver quand le fourrage est plus rare. En quoi êtes-vous différent? En rien.

Chaque fois que vous estimez que les règles ne s'appliquent pas à vous, posez-vous la question: en quoi estimez-vous être différent? Je pense que vous connaissez la réponse.

À moins que vous ne vouliez *pas* devenir plus mince et ne vouliez *pas* améliorer votre santé dans son ensemble, je vous propose maintenant de passer à la phase nettoyage du PPP.

7

PHASE 1 COUP D'ENVOI DU NETTOYAGE DE TROIS JOURS

Bienvenue dans la phase 1 du PPP, le coup d'envoi du nettoyage de trois jours. Comme vous le savez désormais, les bactéries et autres organismes unicellulaires peuvent vous contrôler de différentes manières, y compris en vous rendant insatiable ou en vous donnant envie de mauvais aliments. Ces envahisseurs ont pris le contrôle et «festoient» dans votre intestin, tandis que vous en subissez les conséquences. Il est temps de les chasser.

Tout comme un jardinier ou un agriculteur prépare le sol avant de planter, vous devez préparer votre intestin avant d'y semer les graines du bien-être. Pensez au mot «*terroir*», qui se réfère à la combinaison du sol, du climat et de la région à l'origine de vins spécifiques, comme à une métaphore de l'environnement singulier de votre intestin. D'après ce que j'ai pu constater avec les dizaines de milliers de patients qui sont passés entre mes mains, si votre intestin est en mauvais état, vous pouvez manger tous les aliments bons pour votre santé possibles, vous n'en tirerez aucun bénéfice. C'est là que ce nettoyage de trois jours, ou jeûne modifié, intervient; il met en route le processus de réparation de votre intestin.

Des études ont montré qu'un nettoyage de trois jours suffit pour modifier complètement le type de bactéries vivant dans votre intestin; pourtant, si d'un jour à l'autre vous revenez à

vos anciennes habitudes, toutes les bonnes bactéries disparaîtront et les mauvaises se réinstalleront[1]. Mais voici un point important: alors que tout le monde s'est focalisé sur les bactéries qui peuplent votre côlon, une étude récente suggère que la *véritable* guerre se déroule dans votre intestin grêle[2]. Les médecins et les scientifiques se sont limités aux analyses des selles de leurs patients, parce qu'ils ne disposaient pas des instruments adéquats pour atteindre l'intestin grêle, mais c'est pourtant bien là que l'action commence. Seul le PPP considère votre intestin dans sa globalité, et les bactéries qui vivent partout sur et en vous.

Parce qu'il est important de garder ces bonnes bactéries, vous passerez directement à la phase 2 après les trois jours de nettoyage. Ce protocole est par ailleurs optionnel. Vous pouvez commencer par la phase 2 si vous le souhaitez, mais sachez qu'il vous faudra un peu plus de temps pour obtenir des résultats.

PHASE 1: STRATÉGIES

Préparez votre intestin à la plantation d'une nouvelle récolte, en éliminant les mauvais éléments et en préparant le sol pour les bonnes. En seulement trois jours, cette diète modifiée (ou nettoyage) ne répare pas seulement votre intestin, elle chasse également les envahisseurs en affamant un grand nombre des bactéries qui vous rendent gros ou malades et qui entraînent une réponse immunitaire. Le nettoyage complet comprend trois composants, et bien que je vous recommande de suivre chacun d'entre eux, vous obtiendrez quand même des résultats si vous ne suivez que le menu des trois jours.

Composante 1: le menu

Pendant ce court nettoyage, vous ne consommerez pas de produits laitiers, de céréales ou pseudo-céréales, de fruits, de sucre, de graines, d'œufs, de soya, de solanacées, de racines ou de tubercules. L'huile de maïs est également interdite tout autant que celle de soya, de canola, ou toute autre huile provoquant des inflammations, ainsi que toute forme de viande de bœuf ou d'animaux de ferme. Au lieu de cela, vous mangerez des plats délicieux composés de légumes et de petites quantités de poisson ou de poulet à l'herbe. Pour les recettes incluant ces deux ingrédients, nous proposons aussi des options végétariennes et veganes. Ce protocole de trois jours est basé sur le nettoyage de démarrage que mon amie Irina Skoeries a conçu pour le PPP. Fondatrice de Catalyst Cuisine, Irina a développé les recettes de cette phase, dont certaines apparaissent à nouveau dans les menus de la phase 2. Les menus de la phase 1 incluent des versions veganes et végétariennes et des recettes. En suivant mes principes, Irina a guéri l'arthrite rhumatoïde qui l'handicapait. Si vous supprimez tous les aliments proscrits, vous viendrez vous aussi à bout des inflammations et permettrez à votre corps d'entamer un véritable processus de guérison.

Les ingrédients de la phase de nettoyage peuvent se trouver dans n'importe quel supermarché. Vous pouvez également modifier les recettes et utiliser les vôtres, tant que vous suivez les grandes lignes suivantes du PPP:

Les légumes

- Bienvenue dans le monde merveilleux des légumes, et tout particulièrement de la famille des crucifères, qui inclut le chou chinois, les brocolis, les choux de Bruxelles, toutes les couleurs et types de choux, le chou-fleur, le chou frisé et la moutarde. Les légumes verts incluent les endives, toutes les variétés de laitues, les épinards, les bettes et le cresson. Au menu figurent également l'artichaut, les asperges, le céleri, le fenouil et les radis ainsi que des herbes fraîches comme la menthe, le persil, le basilic et la coriandre, l'ail et toutes les sortes d'oignons, y compris les poireaux et les fines herbes. N'oubliez pas les légumes de l'océan, tels que les algues brunes, dont l'algue nori.
- Vous pouvez consommer la quantité qu'il vous plaira de ces légumes, cuits ou crus. Si vous souffrez du syndrome du côlon irritable (SCI), de prolifération bactérienne dans l'intestin grêle (SIBO), de diarrhée ou d'un autre problème intestinal, limitez les légumes crus et cuisez bien les autres.

Les protéines

- Ne consommez pas plus de 225 grammes par jour de poisson sauvage (ou de coquillages et de mollusques) ou de poulet à l'herbe, en deux portions de 110 grammes (soit environ la taille d'une carte à jouer). Certains produits Quorn (Quorn.us), le tempeh (sans céréales) et le tempeh sont également permis.

Les graisses et les huiles

- Vous devez consommer un avocat par jour. Les olives de toutes sortes sont permises.

- Utilisez seulement les huiles d'avocat, de noix de coco, de macadam, de sésame, de noix ou d'olive vierge, de graines de chanvre et de lin. L'huile MCT (parfois appelée huile de noix de coco liquide), l'huile de périlla ou d'algues vertes, dont nous parlerons plus tard, sont aussi de bons choix mais plus difficiles à trouver en magasin. Elles sont également disponibles sur Internet.

Les collations

- Une ou deux petites collations de feuilles de laitue romaines remplies de guacamole ou un demi-avocat avec du jus de citron, ou un quart de tasse de mon célèbre mélange de noix, ou n'importe quelle combinaison de noix approuvée.

Les condiments et assaisonnements

- Utilisez du jus de citron frais, du vinaigre, de la moutarde, du poivre noir fraîchement moulu et du sel marin, ainsi que vos épices et herbes favorites.
- Évitez tout assaisonnement et sauces préparées industrielles.

Les boissons

- Prenez une tasse de smoothie vert chaque matin.
- Buvez huit tasses par jour d'eau du robinet ou filtrée, ou de San Pellegrino, ou d'eau minérale gazeuse italienne.
- Buvez aussi beaucoup de thé vert ou noir, ou de tisane, ou de café normal ou décaféiné.

- Si vous le souhaitez, sucrez votre thé ou votre café avec de l'extrait de stévia (de préférence de la Sweet Leaf qui contient aussi de l'inuline) ou Just like sugar (inuline).

Et n'oubliez pas:

- Dormez au moins huit heures par nuit.
- Faites de l'exercice avec modération, de préférence à l'extérieur.

SEULEMENT LES MEILLEURS

L'origine et la qualité des aliments de vos repas ou de vos collations sont cruciales:

- Tous les légumes devraient être bio à 100%.
- Les légumes devraient être frais ou congelés. S'ils sont frais, ils doivent être de saison et, si possible, cultivés localement selon des pratiques durables.
- Tous les poissons et coquillages doivent être sauvages.
- Tous les poulets doivent être élevés à l'herbe.

Faites du mieux que vous pouvez. Suivre ces directives vous assure que les aliments que vous consommez vous procurent une quantité maximale de nutriments et un minimum de perturbateurs et de lectines. Si de temps à autre, vous ne disposez pas d'un produit en version bio, utilisez une version conventionnelle, mais il est important de comprendre que plus les ingrédients sont purs, meilleur sera le résultat du nettoyage.

Afin de ne pas déclencher d'inflammations en cuisant ou en assaisonnant les aliments, n'utilisez que certaines huiles. Dans les recettes de la phase 1 utilisez de l'huile d'avocat pour les

sautés, mais vous pouvez également cuire avec la plupart des huiles indiquées plus haut. N'utilisez jamais l'huile d'olive vierge à haute température; elle ne pose toutefois aucun problème à basse température. Les huiles de chanvre et de lin ne doivent pas être chauffées du tout, aussi réservez-les pour l'assaisonnement.

Dans la section «Rendez le nettoyage facile», vous trouverez quelques astuces pour gagner du temps.

Composante 2: préparez le «sol» et éradiquez les «mauvaises herbes»

Ma patiente la plus âgée, Michelle Q., dont j'ai déjà parlé dans mon premier livre, a maintenant 105 ans! Elle vient encore à pied à mon bureau, perchée sur ses talons de cinq centimètres et habillée sur son trente-et-un, coiffure et maquillage impeccables. Quand elle est devenue ma patiente il y a 15 ans, et que je lui ai demandé pourquoi elle était venue me voir, elle m'avait répondu que j'étais le seul médecin qui parlait comme le regretté et grand nutritionniste gaylord Hauser, et qui avait changé sa vie quand elle avait une vingtaine d'années. grâce à Michelle, j'ai lu tout ce que Hauser avait écrit, et au cours des années, j'ai intégré dans ma pratique une grande partie de ses enseignements. J'ai testé tous ses principes sur moi et mes patients, et les examens sanguins que j'ai pratiqués ont confirmé la majorité de ses conclusions.

La première règle de Hauser était de commencer par un intestin aussi propre que possible. Ses laxatifs à base d'herbes ont été conçus pour cela, de sorte à préparer l'intestin à l'implantation d'une nouvelle récolte, en éliminant les éléments nocifs et en préparant le sol pour les bons. Bien que non

essentielle, la recommandation de Hauser de nettoyer l'intestin avec un laxatif appelé Swiss Kriss ou équivalent, a constitué un bon conseil pendant presque un siècle, et servira de coup d'envoi optimal pour les grands résultats du PPP à venir.

Vous pouvez trouver le Swiss Kriss dans toutes les pharmacies ou en ligne. L'ingrédient actif est le séné, une plante laxative riche en sennosides, chaque comprimé en contenant 8,5 mg. Les autres ingrédients qui participeront à la destruction du gang sont les graines d'anis, le calendula, les graines de cumin, d'hibiscus, des feuilles de pêcher, de l'huile de menthe et des feuilles de fraisiers, ainsi que quelques agents liants. La dose adulte est de deux comprimés à prendre au coucher. Si vous ne voulez pas de ce laxatif ou que vous vous inquiétez de l'inconfort que celui-ci pourrait occasionner, sachez que son utilisation est optionnelle. Si vous vous décidez pour cette solution, prenez-le la veille au soir avant de commencer le nettoyage, avec un verre d'eau (si vous préférez la forme sirop, prenez la moitié d'une cuillerée à café). Il n'y a pas besoin de recommencer le jour suivant. C'est évidemment une bonne idée que de commencer ce nettoyage de trois jours un jour où vous prévoyez de rester chez vous le lendemain matin.

Composante 3: une aide supplémentaire

Dans l'idéal, vous ne devriez pas vous arrêter à la préparation du sol et à l'élimination des mauvaises herbes. J'ai été impressionné par la capacité de plusieurs compléments naturels à tuer les bactéries et les champignons nuisibles de l'intestin. Aucun de ceux-ci n'est essentiel, mais si vous souffrez du syndrome du côlon irritable, d'intestin perméable ou d'une

maladie auto-immune, pensez à en ajouter à votre régime initial. Je vous indiquerai les doses dans la section dédiée. Les compléments suggérés sont:

- l'extrait de racine de mahonia, ou la berbérine, son principe actif;
- l'extrait de graines de pamplemousse (à ne pas confondre avec un autre excellent complément, l'extrait de pépins de raisin);
- les champignons ou les extraits de champignons;
- des épices comme le poivre noir, les clous de girofle, la cannelle et l'absinthe pour tuer les parasites, les champignons et toute flore préjudiciable à l'intestin.

RÉCOLTER LES RÉCOMPENSES

En suivant une diète ou un nettoyage, même de trois jours seulement, vous changez l'équilibre de la population bactérienne de votre organisme en faveur d'espèces bénéfiques. C'est la bonne nouvelle. Mais si vous ne faites qu'un nettoyage ou une diète et revenez à vos anciennes habitudes alimentaires, toute amélioration de votre flore sera de court terme, et les mauvais microbes reviendront avec plus de force encore. Au contraire, si vous passez immédiatement après le nettoyage au régime de la phase 2 du PPP, destiné à favoriser les bonnes bactéries de l'intestin, vous consoliderez les gains obtenus.

Au terme des trois jours, vous aurez:

- profondément amélioré l'équilibre bactérien de votre intestin,

- certainement perdu un ou deux kilos en excès, principalement sous forme d'eau,
- réduit l'inflammation de façon considérable,
- augmenté votre sensation de bien-être, suite à la diminution de l'inflammation.

Vous consoliderez les gains (ou les pertes) auxquels vous serez parvenus en passant immédiatement à la phase 2.

ASTUCES POUR RÉUSSIR

Durant ces trois jours, vous découvrirez des mets délicieux, mais votre corps regrettera probablement les aliments addictifs (et sources d'inflammation) auxquels il est habitué. Il se peut que vous ayez faim, et que vous manquiez d'énergie. Si vous estimez avoir besoin de manger davantage que les repas suggérés en phase 1, choisissez des aliments parmi la liste des légumes permis, mais ne prenez pas plus de deux parts de guacamole ou d'avocat, ni de poisson ou de poulet. Avant d'augmenter la quantité d'aliments, buvez une tasse ou deux d'eau du robinet ou d'eau filtrée.

Il se peut que vous me détestiez pendant ces 72 heures… mais quand, au quatrième jour, vous passerez à la phase 2, vous apprécierez que votre énergie soit revenue en flèche et que vos jeans soient moins serrés.

Au risque de passer pour un disque rayé, je vous rappelle qu'il est crucial que vous passiez immédiatement de la phase 1 à la phase 2. Pour que vos bonnes bactéries travaillent pour vous, débutez la phase 2 le matin du quatrième jour. Et maintenant, tournez la page pour passer à la vitesse supérieure.

8

PHASE 2 RÉPARER ET RECONSTITUER

Si votre bateau est en train de couler et que l'eau jaillit dans la coque, plutôt que d'écoper plus rapidement ou d'utiliser un seau plus grand (deux solutions aussi inutiles l'une que l'autre), bouchez les trous. De la même façon, si vous avez un problème de santé, ralentir sa progression (comme le suggère la médecine moderne) n'est pas une solution; au lieu de cela, attaquez-vous à la racine du problème. Ce n'est qu'à partir de là que votre corps commencera à guérir. Croyez-moi, il a la capacité de se guérir lui-même et de vous faire retrouver une parfaite santé une fois que vous aurez éliminé les aliments et les différents obstacles qui l'empêchent de guérir.

Maintenant que vous avez entamé la phase de nettoyage du PPP, il est temps de commencer le processus de réparation, qui prendra six semaines (au minimum). La première étape est de cesser de manger les aliments riches en lectines qui provoquent continuellement des trous dans la paroi de votre intestin. Si vous avez procédé aux trois jours de nettoyage, vous avez déjà commencé à éliminer ces aliments. Une fois encore, permettez-moi d'insister sur la règle numéro 1: c'est ce que vous ne mangez *pas* qui va radicalement améliorer votre santé. Une fois ce principe fermement ancré dans votre esprit et mis en application au quotidien, vous pouvez passer à la règle numéro 2: consommer certains aliments et compléments nourrit les bonnes bactéries, qui ont commencé à refaire leur apparition au cours des trois jours de la phase 1. Dans le même temps,

continuez à affamer les mauvaises bactéries en éliminant les aliments à partir desquels elles prospèrent, ainsi que d'autres perturbateurs qui retardent la guérison.

Ne vous y trompez pas, les deux premières semaines seront un défi, parce que vous allez supprimer un nombre important d'aliments «sains», mais qui en réalité vous rendent malades. Il se peut que vous souffriez de symptômes de manque, comme une perte d'énergie, des maux de tête, une humeur maussade et des crampes musculaires. Si c'est le cas, considérez que ceci ne fait que confirmer le vieil adage selon lequel un drogué est quelqu'un qui consomme quelque chose qu'il sait être mauvais pour lui, mais qui persiste à le faire. Tout ce que je vous demande est de me donner deux semaines, pendant lesquelles vous allez me détester, puis vous allez m'adorer. Mais souvenez-vous que même si les changements sont visibles au bout de deux semaines, il faut au moins six semaines pour acquérir des habitudes fixes. Suivez le programme pendant ces six semaines, et vous constaterez que cela devient presque automatique.

Voici la courte liste d'aliments que je vous ai promise. Pendant les deux prochaines semaines, vous ne consommerez que les aliments de la liste «oui» et aucun de la liste «non». Les recettes de la phase 2 incluent beaucoup de ces aliments «oui». Les menus de la phase 2, avec des variations végétariennes ou veganes (selon la façon dont vous avez réagi pendant les deux premières semaines, vous pouvez ralentir ou accélérer la réintroduction des aliments à lectines de la liste, mais je vous conseille fortement de ne pas ajouter de tels aliments pendant les six premières semaines). Je vous suggère de faire une copie de cette liste et de l'emporter avec vous où que vous alliez.

Emmenez-la au supermarché et dans les restaurants. gardez-en un exemplaire sur votre lieu de travail, consultez-la souvent. Elle deviendra bientôt une seconde nature.

Pour les plus impatients d'entre vous, qui n'ont pu attendre de commencer le PPP et sont arrivés ici sans lire la partie I, j'ai ajouté à la liste un rapide résumé des raisons pour lesquelles je vous raconte tout ça. J'espère sincèrement que lorsque vous commencerez à constater les résultats de ce programme, vous prendrez le temps de lire les chapitres qui précèdent. Cela vous aidera à comprendre pourquoi le PPP fonctionne et pourquoi il constitue une conception de l'alimentation valable pour toute une vie, et non pas un régime express à suivre avant de reprendre vos anciennes habitudes.

LISTES DES «OUI», ALIMENTS ACCEPTABLES

Huiles
Huile d'algues (marque Thrive pour la cuisine)
Huile d'avocat
Huile d'olive
Huile de foie de morue aromatisée
Huile de macadam
Huile MCT
Huile de noix
Huile de noix de coco
Huile de palme rouge
Huile de périlla
Huile de sésame
Huile de son de riz

Édulcorants
Érythritol (Swerve est mon préféré, car il contient aussi des oligosaccharides)
Inuline
Just Like Sugar (fabriqué à partir de racines de chicorée [inuline])
Luo han guo
(la marque Nectresse est bonne)
Monk fruit
Stévia (Sweet Leaf est ma préférée)
Xylitol
Yacón

Noix et graines
(½ tasse par jour)
Châtaignes
Crème de coco (sans sucre, entière, en boîte)
Graines de chanvre
Graines de lin
Lait de coco (substitut aux produits laitiers, sans sucre)
Noisettes
Noix
Noix de coco (sans l'eau de coco)
Noix de macadam
Noix du Brésil (en quantité limitée)
Pacanes
Pignons de pin (en quantité limitée)
Pistaches
Poudre de protéines de chanvre
Psyllium

Olives
Toutes

Chocolat noir
72% de cacao ou plus (30 g par jour)

Vinaigres
Tous (sans sucre ajouté)

Herbes et assaisonnements
Tous, sauf les flocons de poivre rouge
Miso

Barres énergétiques
Adapt Bar: Coconut et Chocolate (adaptyourlife.com)
Barres B-Up (quelque-fois sous la forme Yup Bars (yupbrands.com):

Chocolate mint, Chocolate Chip, Cookie Dough et Sugar Cookie seulement
Human Food Bar (humanfoodbar.com)
Quest bars (questnutrition.com): Lemon Cream Pie, Banana Nut, Strawberry Cheesecake, CinnamonRoll et Double Chocolate Chunk seulement

Farines
Amandes
Arrow-root
Bananes vertes
Manioc
Noisettes
Noix
Noix de coco
Noix tigrées
Patates douces
Pépins de raisin
Sésame (et graines)

Crèmes glacées
Crème glacée au lait de chèvre LãLoo's (laloos.com) Dessert glacé au lait de noix de coco sans produits laitiers (le label bleu So Delicious, qui ne contient qu'un gramme de sucre)

Foodles (le nom que je donne aux pâtes «acceptables» du commerce)
Fettucines et autres pâtes de Cappello (cappellos.com)
Miracle Noodles, Kanten Pasta
Miracle Rice
Nouilles d'algue
Nouilles de patates douces coréennes
Nouilles Shirataki
Pâtes Slim Pasta

Produits laitiers (30 g de fromage ou 120 g de yogourt/jour)
Beurre de bufflonne
Beurre italien ou français
Crème bio sure
Crème bio épaisse
Fromage de chèvre
Fromage et yogourt (nature) de brebis
Fromage frais à tartiner bio
Fromage français, italien ou suisse
Ghee
Kéfir de lait de chèvre et de brebis
Lait avec caséine A-2 (uniquement comme crème)
Lait de chèvre (comme crème)
Mozzarella di Bufala (Italie)
Parmesan (Parmigiano-Reggiano)
Poudre de lactosérum
Yogourt de chèvre (nature)
Yogourt de noix de coco

Vin (180 ml/jour)
Rouge

Alcools (300 ml/jour)

Poissons et fruits de mer (origine sauvage, 120 g/jour)
Anchois
Calmars
Crabes
Crevettes
Homards
Huîtres
Moules
Palourdes
Pétoncles
Poissons blancs (tous types)
Sardines
Saumons
Thon en boîte

Fruits (en quantité limitée, sauf l'avocat)
Abricots
Agrumes (en assaisonnement, pas en boisson)
Avocats
Bleuets
Cerises

Figues
Fraises
Framboises
Grenades
Kiwis
Mûres
Nectarines
Pêches
Poires croquantes (Anjou, Beurré Bosc, Comice)
Pommes
Prunes

Légumes

Légumes de la famille des crucifères:
Bette à carde
Bok choy
Brocolis
Chou cavalier
Chou chinois
Chou kale (chou frisé)
Chou nappa
Chou-rave
Chou vert, chou blanc et chou rouge
Choucroute
Choux de Bruxelles
Choux-fleurs
Cresson
Kimchi
Radicchio (chicorée rouge, ou Trévise)
Roquette

Autres légumes:
Ail
Artichauts
Asperges
Betteraves (crues)
Carottes (crues)
Céleris
Champignons
Chicorée
Ciboulette
Cœurs de palmier
Coriandre
Daïkons (radis blanc)
Échalotes
Fanes de carottes
Figues de Barbarie
Gombos
Oignons
Poireaux
Radis
Topinambours

Légumes à feuilles:
Algues
Basilic
Endives
Épinards
Fenouils
Feuilles de moutarde
Laitues rouges et vertes
Menthe
Mesclun (jeunes feuilles)
Mizunas
Périlla
Persil
Pissenlits
Pourpier
Salade romaine
Scaroles

Amidons résistants
Bananes vertes
Céleris-raves
Fruit du baobab
Glucomannane (racine de konjac)
Jicama
Kakis
Mangues vertes
Manioc (Tapioca)
Millet
Navets
Noix tigrées
Pain et bagels fabriqués par Barely Bread (barelybread.com)
Panais
Papayes vertes
Patates douces ou yams
Plantains verts
Rutabagas
Sorgho
Taro (racines)
Tortillas (de la marque Siete (sietefoods.com) – seulement celles fabriquées avec de la farine de manioc, de noix de coco ou d'amande)
Wraps de Julian Bakery Paleo (julian bakery.com) (à base de farine de noix de coco) et flocons Paleo Coconut Flakes (avec modération)
Yucca

Volailles nourries à l'herbe (non «en plein air» – 120 g par jour)
Autruche
Caille
Canard
Dinde
Faisan
Œufs de poule nourrie à l'herbe

ou aux oméga 3 (jusqu'à 4 par jour)
Oie
Pigeon
Poulet

Viande (nourrie de manière exclusive à l'herbe) – 120 g par jour
Agneau
Bison
Bœuf
Daim
Gibier sauvage (sanglier, cerf...)
Jambon de Parme
Porc (élevé dans le respect du bien-être animal)

«Viande» à base de végétaux
Hilary's Root Veggie Burger (hilary-seatwell.com)
Quorn: Chik'nTenders, grounds, Chik'n Cutlets, Turk'y Roast, Bacon-Style Slices
Tempeh (seulement sans céréales)
Tofu de chanvre

LISTE DES»NON», ALIMENTS CONTENANTS DES LECTINES

Aliments raffinés à base d'amidon
Agave
Biscuits
Boissons gazeuses (même dans leur version diète)
Céréales
Croustilles de pommes de terre
Craquelins
Farines
Lait
Maltodextrine
Nutra Sweet (Aspartame)
Pain
Pâtes
Pâtisseries
Pommes de terre
Riz
Splenda (Sucralose)
Sucre
Sweet One ou Sunnet (Acésulfame de potassium)
Sweet'n Low (Saccharine)
Tortillas

Légumes
Edamame
Fèves*
Haricots verts (et pousses)
Lentilles*
Petits pois
Pois chiches* (y compris sous forme d'houmous)
Pois mange-tout
Protéines de pois
Protéines de soya
Protéines végétales texturées (PVT)
Soya
Tofu

Noix et graines
Arachides
Chia
Citrouilles
Noix de cajou
Tournesol

Fruits (certains sont appelés légumes)
Aubergines
Baies de goji
Citrouilles et courges (de toutes sortes)
Concombres
Courgettes
Melons (de toutes sortes)
Piments
Poivrons
Tomates

Produits laitiers ne provenant pas d'Europe du Sud (contiennent de la caséine A-1)
Crème glacée
Fromage
Fromage cottage
Ricotta
Yogourt (y compris le yogourt grec)
Yogourt glacé

Céréales germées, pseudo-céréales, et graminées
Amidon de maïs
Avoine (ne peut être cuite à l'autocuiseur)
Blé (l'autocuiseur n'en détruit pas les lectines, quelle que soit la variété de blé)
Boulgour
Épeautre et petit épeautre
Herbe d'orge
Herbe de blé
Kamut
Kashi
Maïs
Orge (ne peut être cuit à l'autocuiseur)
Popcorn
Quinoa
Riz blanc, brun, sauvage
Sarrasin
Seigle (ne peut être cuit à l'autocuiseur)
Sirop de maïs

Huiles
Arachides
Canola
Carthame
Graines de coton
Maïs
Pépins de raisin
Soya
Tournesol «partiellement hydrogénée»

* Les vegans et les végétariens peuvent consommer ces légumes en phase 2, mais seulement s'ils sont cuits dans un autocuiseur.

NON, C'EST NON

La liste des «non» est appelée ainsi parce qu'*aucun* être humain n'a jamais consommé le moindre de ces aliments jusqu'aux dix derniers milliers d'années, période à laquelle l'homme a commencé à cultiver les céréales et d'autres végétaux. Jusqu'alors, les céréales, les pseudo-céréales et les légumineuses étaient étrangères au régime alimentaire de nos ancêtres. Ni eux ni les bonnes bactéries de leur intestin n'avaient rencontré ni eu à composer avec les lectines de ces graines. En termes d'évolution, apprendre à connaître et développer une tolérance immunitaire à une nouvelle lectine en un temps aussi court que 10 000 ans équivaut à un *speed dating:* c'est tout simplement impossible. Ces graines modernes sont très différentes des plantes et des aliments qui composent la base du PPP. Les aliments que vous allez consommer ont par contre constitué la base alimentaire de l'homme durant des millions d'années. Les lectines et les polyphénols présents dans ces plantes bénéfiques sont courants dans la consommation humaine depuis si longtemps que votre système immunitaire et vos bonnes bactéries ont développé une relation intime et symbiotique avec eux.

Toutes les lectines ne posent en effet pas problème. Il nous faut cependant du temps, beaucoup de temps, pour que notre espèce apprenne à les supporter, ainsi que les messages dont elles sont le vecteur. Ces messages, demeurés constants et cohérents durant des millions d'années, ont rendu possible le fait que les plantes dont ils proviennent deviennent des partenaires de notre santé (je profite d'ailleurs d'aborder ce

point pour insister sur le fait que vous n'allez pas éliminer *toutes* les lectines de votre alimentation; vous allez toutefois contrôler celles que vous consommez, ainsi que leur quantité).

Je vous pose donc à nouveau la question: préférez-vous faire confiance à une plante que l'humanité a consommée pendant des millions d'années et avec laquelle elle a développé une relation particulière, ou à un végétal que les hommes n'ont rencontré qu'il y a quelques milliers d'années[1]? Si vous hésitez quant à la réponse, je laisse l'inspecteur Harry vous le demander: «Tu dois te poser qu'une question: "Est-ce que je tente ma chance?" Vas-y, tu la tentes ou pas?». Après avoir traité des dizaines de milliers de patients, je peux vous assurer que ceux qui ont pensé qu'ils s'en tireraient en mangeant n'importe quoi sont les mêmes que ceux qui sont persuadés que le casino existe pour qu'ils touchent le jackpot.

LE BLANC EST LA BONNE COULEUR

Comme je l'ai évoqué en début d'ouvrage, toutes les cultures ont essayé de composer avec les lectines qui les rendaient malades. Pendant 10 000 ans, l'humanité a tenté de rendre le pain plus blanc. La grande majorité des lectines nuisibles, tout particulièrement les agglutinines du germe de blé (WGA), se trouve dans le son, qui donne sa couleur brune au pain. La plupart des cultures ont réussi à s'en débarrasser, pour preuve la baguette française ou les pâtes blanches italiennes. Les Italiens ne seraient jamais d'accord avec le principe de pâtes complètes! (Le pain brun était par ailleurs celui des pauvres). La même règle s'applique au riz, l'aliment de base de quatre milliards de personnes dans le monde. Le riz est cultivé depuis

8000 ans, mais l'homme s'est toujours efforcé d'éliminer son écorce pour le rendre blanc. Pour quelle raison? Parce que celle-ci contient des lectines, et qu'il a fallu trouver comment les éliminer. Ce n'est que récemment que tout a changé, avec l'arrivée du concept fatal de «céréales complètes bonnes pour la santé». Les céréales complètes sont un désastre moderne, quelque chose que vos ancêtres ont longtemps essayé d'éliminer avant d'y parvenir, et ce depuis que les céréales sont consommées. Des baguettes, des croissants, des pâtes, du riz de sushi et des nouilles de soya «complets»? Non seulement un non-sens absolu, mais également un poison.

LE ROI DES LECTINES

Les légumineuses, les pois, les haricots de soya et autres (que l'on appelle également parfois les pseudo-légumes secs) constituent une famille de végétaux arrivée relativement récemment dans l'alimentation humaine. Ces pois ont beau être parfois de petite taille, ils possèdent le taux de lectines le plus élevé de tous les groupes d'aliments, et peuvent sérieusement impacter votre santé. Cinq haricots noirs ou rouges crus peuvent bloquer votre circulation sanguine en cinq minutes. Le ricin, la lectine présente dans la graine de la plante du même nom (originaire d'Afrique, mais qui s'étend maintenant en Californie du Sud) est la lectine la plus puissante que l'on connaisse. Quelques molécules de ricin suffisent pour tuer un homme en quelques minutes, ce qui en fait un outil d'espionnage très prisé. Comme je vous l'ai dit, les plantes ne vous aiment pas, ni elles ni leur progéniture, et elles sont armées et dangereuses!

Quelques exemples de la guerre chimique menée par les légumineuses? Des intoxications alimentaires massives se sont déclarées dans des écoles et des hôpitaux quand, à l'occasion de «journées de l'alimentation saine», les cafétérias ont servi des légumineuses insuffisamment cuites[2]. Selon le centre de contrôle des maladies, 20% des intoxications alimentaires aux États-Unis sont causées par les lectines de légumineuses mal cuites[3]. Consommer des pois en boîte peut également faire augmenter votre tension, à la fois en raison du BPA présent dans la plupart des boîtes de conserve, mais aussi de leur teneur en lectines[4]. Idem pour le tofu et l'edamame (fèves de soya vertes), ainsi que tout autre produit non fermenté à base de soya. Ce ne sont donc pas les aliments sains qu'ils sont supposés être. N'oubliez pas que ceux-ci sont utilisés pour engraisser les animaux avant l'abattoir. En quoi êtes-vous différent?

En dépit des risques que les légumineuses présentent, l'autocuiseur est le moyen idéal pour détruire les lectines et conserver les éléments nutritionnels présents dans les lentilles, les haricots rouges et les autres membres de cette grande famille de plantes très variées.

LE DILEMME DES PRODUITS LAITIERS

Autre icône de l'alimentation, en haute position dans le tableau d'honneur des aliments sains, le lait, qui ne devrait nullement y figurer pour quiconque se soucie de sa santé (ou tout du moins, le lait de vache). Si vous êtes intolérant au lactose ou si le lait entraîne chez vous la production de mucus, vous réagissez en fait à la caséine A-1, une protéine qui ressemble à une lectine

(voir le chapitre 2 pour une explication complète de la mutation de la caséine A-1 et de ses effets sur les vaches du monde entier). Heureusement, les chèvres et les brebis ne sont pas affectées par cette mutation, ce qui rend leur lait et les produits laitiers qui en dérivent acceptables par le PPP, bien qu'ils contiennent tous le Neu5Gc, la molécule de sucre associée au cancer et aux problèmes cardiaques.

LES LECTINES DU NOUVEAU MONDE

La découverte des Amériques par Christophe Colomb a eu pour conséquence l'introduction en Europe, en Afrique et en Extrême-Orient, de plantes du Nouveau Monde. Mes amis partisans du régime Paléo semblent ignorer qu'aucun Européen, Africain ou Asiatique n'a été au contact de ces plantes (et de leurs lectines) avant que Colomb n'ait mis le cap sur l'océan. La raison pour laquelle ils ont leur place dans le régime Paléo est surprenante. Les mêmes personnes qui fulminent contre les méfaits des céréales – et je les rejoins sur ce point – adorent paradoxalement les plantes américaines, y compris les solanacées[5] et les cucurbitacées, tout autant que les arachides, les noix de cajou, le tournesol, le chia et les graines de citrouille, alors même que les solanacées comptent parmi leurs lectines la solanine, un neurotoxique[6]. Toutes les plantes du Nouveau Monde contiennent des lectines perturbatrices, qui ne sont consommées par la majorité d'entre nous que depuis moins de cinq cents ans. Même les Nord-américains de souche sont venus d'Asie; ces plantes sont donc «nouvelles» pour nous tous.

Selon mon ami et collègue Loren Cordain, PhD, auteur de *Le Régime Paléo*, le premier livre consacré au sujet, des études ont été menées pour déterminer si les humains pouvaient absorber les graisses oméga 3 présentes dans les graines de chia, ce qui s'est avéré être le cas. Seul hic: les chercheurs espéraient prouver que ces graisses oméga 3 réduisaient l'inflammation, alors que les marqueurs inflammatoires des sujets qui avaient consommé ces graines ont au contraire légèrement augmenté, plutôt que diminué[7]. Les graines de chia sont donc sources d'acides gras oméga 3, mais l'effet de leurs lectines est hélas supérieur au bénéfice que ces acides vous apportent.

LA NOIX LA PLUS POPULAIRE N'EST PAS UNE NOIX

L'arachide, qui est originaire des Amériques, est une légumineuse, au même titre que les haricots, et non une noix. Elle est riche en lectines nocives. Savez-vous que 94% d'entre nous naissent avec un anticorps contre la lectine des arachides[8]? La lectine de l'huile d'arachide provoque de l'artériosclérose chez les animaux de laboratoire, et même chez nos cousins primates, les singes rhésus; si cette lectine est éliminée de l'huile, l'artériosclérose ne se développe pas[9]. Encore plus extraordinaire: si des arachides sont consommées par des humains, et leurs excréments donnés à des rats, des lésions précancéreuses apparaissent dans le côlon de ces derniers[10]. Toutes ces manifestations sont le résultat de la consommation de la lectine de l'arachide.

LA NOIX DE CAJOU IRRITANTE

Malgré son nom, et tout comme l'arachide, la noix de cajou n'est pas une noix. Originaire de la forêt tropicale humide d'Amazonie, c'est une graine qui pend hors du fruit. En raison de ses lectines puissantes, les populations d'Amazonie ont toujours éliminé la «noix», pour ne consommer que le fruit. L'enveloppe de la noix est si irritante que les agriculteurs qui cultivent les noix de cajou doivent porter des gants de protection. On trouve dans la littérature en dermatologie médicale de nombreux rapports faisant état de poussées d'eczéma suite à la consommation de beurre de noix de cajou ou des noix elles-mêmes[11]. Les noix de cajou sont de la même famille botanique que le sumac vénéneux, qui est un poison. gardez cela à l'esprit avant de grignoter des noix de cajou. D'après mon expérience clinique, ces noix augmentent l'inflammation de façon importante, particulièrement chez les patients atteints d'arthrite rhumatoïde.

SUCCESS STORY

L'EFFET NOIX DE CAJOU

Voici un exemple de ce qui peut arriver quand un aliment à problème s'immisce de nouveau dans votre alimentation. Patricia L. était une femme très mince, qui se battait contre l'arthrite rhumatoïde depuis son adolescence et souffrait de déformations articulaires. Âgée de 55 ans, elle craignait les effets à long terme que les stéroïdes et les immunosuppresseurs pouvaient

engendrer chez elle, compte tenu notamment de son ostéoporose. Nous avons commencé le PPP. Trois mois plus tard, elle ne prenait plus de stéroïdes ni d'autres médicaments; tous ses marqueurs d'inflammation étaient redevenus normaux. Nous avons alors fait des prises de sang tous les trois mois et mis en place un programme de suivi. Un an plus tard, à l'occasion d'une visite, un des marqueurs typiques liés à l'ingestion de la lectine (TNF-alpha) était légèrement élevé, pour la première fois depuis que ses marqueurs s'étaient normalisés. Je lui ai demandé si elle avait triché avec le programme et elle m'a répondu, toute surprise: «Non, jamais de la vie, pourquoi ferais-je ça?». Nous nous sommes repenchés sur la liste des mauvais aliments, et arrivés aux noix de cajou, elle a soudainement réalisé qu'elle avait complètement oublié qu'elles étaient sur la liste des aliments à éviter; elle en avait d'ailleurs grignoté quelque temps auparavant. Un mois plus tard, une nouvelle prise de sang montrait que cette inflammation avait disparu – ainsi que les noix de cajou.

LES MAUVAIS GARÇONS NORD-AMÉRICAINS

Deux des pires adjonctions riches en lectines à notre alimentation sont le maïs, originaire d'Amérique centrale, et le quinoa, une pseudo-céréale. Je vous ai déjà longuement parlé des dangers du maïs, mais saviez-vous que les Français avaient banni celui-ci, car impropre à la consommation humaine, en 1900, et l'avaient seulement autorisé pour l'engraissage des porcs? Une épidémie de retard mental congénital (crétinisme)

survenue chez les Italiens du Nord, lesquels avaient fait du maïs leur céréale de prédilection, était à l'origine de cette décision. Comme vous le savez désormais, le maïs n'est pas non plus un aliment naturel pour les vaches[12].

Le cas du quinoa, également d'origine américaine, est tout aussi déconcertant. Les Incas procédaient à trois étapes de détoxification pour en éliminer les lectines. Ils le faisaient tout d'abord tremper, puis le laissaient pourrir (fermenter) avant de le cuire. Si vous utilisez du quinoa, vous aurez constaté que les deux premières étapes ne sont pas indiquées sur le paquet. Est-il besoin d'ajouter que la plupart de ceux qui évitent le gluten considèrent le quinoa comme un bon substitut aux céréales auxquelles ils ont renoncé? Les lectines de cette pseudo-céréale ne font en réalité que perturber davantage la paroi de leur intestin.

SUCCESS STORY

C'EST MAMAN QUI A RAISON!

Alicia M., une Péruvienne de 44 ans, avait quitté Lima pour Los Angeles un an auparavant, mais n'avait pas pour autant modifié son alimentation traditionnelle; le quinoa restait sa source principale de fécule. Mais depuis qu'elle avait déménagé, son intestin et sa santé de façon générale étaient devenus source d'inquiétude. gonflements, troubles du sommeil, SCI et problèmes de concentration étaient son lot depuis qu'elle avait posé le pied en Amérique. Et pourtant, elle suivait le même régime alimentaire que celui qu'elle avait toujours

connu (elle évitait la malbouffe, jusqu'à ce qu'elle vienne me demander mon aide.

Quand nous en sommes arrivés au quinoa sur la liste des «non», elle a été choquée. Elle avait consommé du quinoa toute sa vie, sans jamais avoir rencontré le moindre problème. Quand j'ai commencé à lui expliquer que les Incas suivaient trois étapes de préparation pour en éliminer les lectines avant de le consommer, elle a ouvert de grands yeux. «Oh, mon Dieu!» s'est-elle exclamée. «Ma mère disait toujours qu'il ne fallait pas manger de quinoa sans l'avoir fait cuire sous pression. Je croyais que ce n'était qu'une histoire de bonnes femmes, alors je le mange après l'avoir fait cuire normalement depuis que je suis en Amérique. Et vous n'allez pas me croire, mais ma mère m'a rendu visite il y a deux semaines et m'a offert un autocuiseur! je pensais qu'elle était vieux jeu».

Six semaines plus tard, j'ai reçu l'appel que j'attendais. «Maman et vous, aviez raison» m'a dit Alicia, «tout est revenu à la normale et je ne peux plus me passer de mon autocuiseur!»

COMMENT GÉRER LES DANGEREUSES SOLANACÉES

La famille des solanacées comprend les aubergines, les pommes de terre, les poivrons, les baies de goji et les tomates. Saviez-vous que les Italiens ont refusé de manger des tomates pendant près de deux siècles après que leur héros national, Christophe Colomb, les eut ramenées d'Amérique? Les Italiens pèlent et épépinent les tomates avant de faire leur sauce, parce

que peaux et pépins contiennent des lectines. Ils ont également créé des hybrides à partir de la tomate Roma pour augmenter la proportion de pulpe par rapport à celle de la peau et des graines. Les cuisiniers blanchissent les tomates dans de l'eau bouillante, enlèvent la peau, coupent le fruit en deux, en font sortir les graines et obtiennent de la pulpe sans peau ni graines. Au fait, la sauce tomate et la pizza ont été inventées il y a un peu plus de 120 ans, ce qui en fait des aliments très récents en termes d'évolution.

Le principe est le même avec les poivrons rouges italiens. Quand vous en ouvrez un bocal, voyez-vous des peaux et des pépins? Non, ils ont été éliminés, ce qui n'est pas nécessairement le cas pour la plupart des produits nord-américains. Les Indiens du Sud-Ouest américain rôtissent systématiquement leurs poivrons, les pèlent et éliminent les graines pour se débarrasser des lectines. De même, vous ne verrez pas de peau et de pépins dans une boîte de piments verts. Pourquoi le Tabasco et les autres sauces pimentées sont-elles fermentés? Parce qu'utiliser les bactéries pour détruire les lectines est la façon ancestrale de diminuer la charge en lectines, tout comme le faisaient les Incas avec le quinoa. Les preuves que la fermentation permet de réduire de beaucoup les lectines, sont nombreuses; la fermentation du levain par exemple détruit le gluten[13]. Ce processus élimine également 98% des lectines des lentilles[14]. Si vous voulez y consacrer du temps, vous pouvez faire disparaître les lectines selon ces vieilles recettes de fermentation, mais un autocuiseur fera le travail en un temps record. Attention, souvenez-vous que cela ne marchera pas avec les céréales contenant du gluten.

Pendant que nous sommes sur le sujet des méthodes utilisées pour diminuer l'impact des lectines, je vais en profiter pour balayer d'autres mythes. Faire tremper les graines sèches ne fait pas disparaître le gluten ou le WGA. Faire germer les légumineuses ne les rend pas plus faciles à digérer. Au contraire, cela augmente leur teneur en lectines[15]. Il a été montré que nourrir des animaux de laboratoire à base de germes de légumineuses ou de céréales leur provoquait des cancers[16]. Comme nous le verrons au prochain chapitre, peler et éliminer les graines des tomates, des poivrons et des courges diminue leur teneur en lectines. D'ailleurs, en parlant de courges…

LA FAMILLE DES CUCURBITACÉES

La famille des cucurbitacées est originaire du continent américain, à l'exception du concombre qui a été décrit pour la première fois en Inde, il y a 3000 ans, mais qui n'est arrivé en Afrique et en Europe qu'avec Christophe Colomb. Leurs lectines sont restées étrangères aux humains pendant la plus grande partie de leur évolution. Je me permets d'ailleurs de répéter que tout «légume» possédant des graines, comme la citrouille ou la courgette, est un fruit, qui ne pousse que durant l'été. Les sucres de ces fruits d'été que nous appelons légumes indiquent à votre système nerveux central que l'hiver arrive. Il y a donc deux bonnes raisons d'éviter cette famille: sa teneur en lectines d'une part, et le message qu'elle envoie à votre corps pour l'inciter à stocker de la graisse pour l'hiver d'autre part.

SUCCESS STORY

L'ATTAQUE DES TOMATES

Quand Renate Z., alors âgée de 55 ans est venue me demander mon aide, elle prenait trois médicaments et utilisait deux inhalateurs pour contenir un asthme sévère, accompagné d'une arthrite, d'hypertension et d'un fort taux de cholestérol. Un mois après avoir commencé le PPP, elle s'était débarrassée de tous ses médicaments, y compris de ceux pour son hypertension, et jeté ses inhalateurs. Elle a également perdu 15 kg au cours des six mois suivants. Quand je l'ai revue après dix mois d'application du PPP, elle m'a dit qu'environ un mois plus tôt, elle avait eu faim une nuit, s'était levée pour aller jusqu'au réfrigérateur, où son mari avait laissé des tomates en grappes bien en vue. Renate n'avait pas mangé de tomates depuis neuf mois et elle s'était dit: «Allez, je n'en prends que trois». Quinze minutes plus tard, elle faisait une terrible crise d'asthme. Comme elle n'avait plus de médicaments ni d'inhalateur, elle a dû appeler les urgences. Sa nuit à l'hôpital l'a convaincue de la capacité des plantes à mener une guerre chimique contre leurs prédateurs. Elle n'a plus été tentée depuis ce jour.

VOUS ÊTES CE QU'ILS ONT MANGÉ

Je sais que je vous l'ai déjà dit plusieurs fois, mais ce point est si important qu'il vaut la peine d'être répété une fois encore. Si vous donnez des céréales ou des légumineuses à des poissons, des poulets, des vaches, des porcs ou des agneaux, ils vont devenir des épis de maïs ou des graines de soya qui marchent,

caquettent et nagent. Cette transformation ne s'est opérée qu'au cours des 50 dernières années, mais elle coïncide avec notre épidémie de problèmes de santé. Quelques-unes des lectines végétales les plus dangereuses se sont maintenant infiltrées dans la viande que nous consommons. C'est là l'une des raisons pour lesquelles nous devons modérer nos apports en protéines. Mes recherches et beaucoup d'autres ont confirmé que notre société est sur-protéinée. Nous sommes conditionnés dès l'enfance pour devenir dépendants des protéines, et la consommation de protéines issues des animaux actuels constitue l'une des raisons majeures de la crise d'obésité que nous connaissons[17]. Comme vous allez le voir, l'un des points communs de toutes les sociétés dont l'espérance de vie est la plus longue est la très faible quantité de protéines – en particulier de protéines animales – que leurs membres ont consommée au cours de leur vie. Limiter l'apport de protéines animales (ceci incluant les poissons) accroît l'espérance de vie et la santé.

BONNES ET MAUVAISES GRAISSES

Les huiles qui figurent dans la liste des «non» sont toutes issues de graines ou de légumineuse riches en lectines, raison pour laquelle elles devraient être évitées. J'ajoutais autrefois à ma liste d'huiles acceptables, celle de canola, mais presque toutes les huiles de canola étant issues de graines OGM, je l'ai supprimée. Dans l'immédiat, et ce pendant au moins deux semaines, vous devez également limiter votre consommation de matières grasses riches en acides gras saturés à longue chaîne, comme l'huile de noix de coco, d'olive, d'avocat, ainsi

que les graisses animales. Consommez également moins de fromage, de crème sure, de crème fraîche épaisse et de fromage à tartiner (même s'ils proviennent d'animaux nourris à l'herbe), car tous contiennent des graisses saturées. Plutôt que d'utiliser de l'huile d'olive ou de noix de coco durant cette période, je vous recommande l'huile de périlla. Elle contient le taux le plus élevé en acide rosmarinique (du romarin), ce qui améliore les fonctions cognitives et la mémoire[18]. Il se peut que vous n'ayez pas entendu parler de cette huile, mais c'est l'huile de cuisson la plus utilisée en Corée, au Japon et en Chine. Vous pouvez la trouver sur les épiceries asiatiques, dans les magasins de produits naturels, ainsi qu'en ligne. L'huile de périlla comporte également le taux le plus élevé en acide alpha-linolénique[19], une forme d'oméga 3 utilisée dans la célèbre Étude de Lyon (France) sur le régime méditerranéen, et qui s'est avéré plus efficace pour prévenir les troubles cardiaques que le régime sans graisse de l'Association américaine de cardiologie[20]. L'Étude de Lyon est devenue en 1994 la référence absolue en matière de régime alimentaire bénéfique pour le cœur. Une autre possibilité est l'huile MCT (ou TCM, qui signifie triglycérides à chaîne moyenne) qui est à 100% composée de cétones. Elle est parfois appelée huile de noix de coco liquide, parce qu'elle reste liquide même à basse température. Le corps brûle les cétones MCT pour se procurer de l'énergie, mais sans les transformer en graisses. À la différence de l'huile de noix de coco normale, elle ne contient aucun des acides gras à longue chaîne sur lesquels ces lipopolysaccharides (LPS) nocifs se fixent. L'huile de noix de macadam, de noix, d'algue Thrive et le ghee constituent

d'autres bons choix possibles (le ghee est du beurre clarifié, ce qui signifie que les éléments solides du lait – les protéines – sont extraits, et avec eux la caséine, qui présente une dangereuse similarité avec les lectines). Vous pouvez aussi utiliser de l'huile de foie de morue parfumée au citron sur les salades ou pour assaisonner des légumes cuits.

L'huile de périlla est la plus intéressante, mais toutes les huiles et les matières grasses de la liste des «oui» empêchent les LPS de franchir la barrière intestinale. À la différence des autres graisses poly-insaturées, les oméga 3 à longue chaîne de l'huile de poisson bloquent l'entrée de la paroi de l'intestin aux LPS[21]. J'ai indiqué précédemment que les LPS entrent dans votre corps à partir de l'intestin par l'intermédiaire des graisses saturées, mais ces graisses ne peuvent en réalité traverser seules; elles ont besoin pour cela de transporteurs, des molécules appelées chylomicrons. Les LPS se fixent sur ces chylomicrons, dont le rôle est de transporter les acides gras saturés à longue chaîne à travers votre paroi intestinale. Et ce que vous devez éviter à tout prix est que les LPS envahissent votre corps. Malheureusement, même ma bonne amie l'huile d'olive devra être limitée pendant les deux premières semaines de cette phase du PPP, car elle est également transportée par des chylomicrons.

Un mot d'avertissement à tous les adeptes des régimes Paléo ou cétogènes qui pensent que les graisses saturées sont bonnes pour eux: une étude récente a montré que les graisses saturées telles que le lard augmentent la faim et l'appétit en acheminant les LPS vers le centre de la faim du cerveau[22]; l'huile de poisson, au contraire, envoie au cerveau des signaux

permettant de limiter notre besoin en nourriture[23]. Est-ce étonnant si tant de recettes Paléo sont des desserts? Un site de blogueurs Paléo célèbre s'appelle «Toute la journée, je rêve de nourriture». C'est bien la dernière chose qui vous arrivera avec le PPP.

LE PROGRAMME: PHASE 2

Maintenant que vous avez à disposition la liste des aliments ainsi que les informations qui l'accompagnent, et en supposant que vous ayez fait votre nettoyage de trois jours (ou choisi de ne pas le faire), il est temps de mettre la suite du programme en application. Vous allez donc suivre la phase 2 pendant six semaines. Pourquoi aussi longtemps? Bien que vous ayez commencé à réparer votre intestin et chassé la plupart des membres du gang pendant les quelques jours du nettoyage de la phase 1, quelques-uns d'entre eux traînent encore dans les parages, prêts à revenir. Durant cette deuxième phase, vous ne pouvez vous permettre de baisser la garde, alors que vous vous conformez à la liste des aliments autorisés. Certaines personnes ont besoin d'au moins six semaines pour modifier des habitudes bien installées. Les habitudes et les addictions sont difficiles à éliminer, comme toute personne ayant fait l'expérience d'un séjour en désintoxication pendant deux semaines vous le confirmera. Oui, vous allez commencer à vous sentir bien dans deux semaines, mais ne vous laissez surtout pas abuser. Les mauvaises bactéries sont toujours là, marginalisées bien sûr, mais prêtes à saisir l'occasion de reprendre l'avantage. N'ayez aucune pitié pour elles pendant

ces six semaines. Après ce qu'elles vous ont fait, il est temps de les affamer pour vous en débarrasser définitivement.

Continuez à boucher les trous

Qu'allez-vous éviter ou supprimer pour permettre à votre corps de guérir?

- Comme indiqué dans la liste des «non», éliminez les aliments les plus riches en lectines, comme ceux de la famille des solanacées et les légumes à graines (à l'exception des avocats), ainsi que les céréales, les pâtes, le pain et les craquelins.
- Évitez tous les fruits hors saison (à l'exception des amidons résistants, des fruits encore verts de la liste des «oui» et des avocats). Évitez tous les autres fruits, en particulier les fruits modernes qui sont aussi mauvais que des sucreries.
- Évitez les graisses saturées à longue chaîne, et limitez également l'huile d'olive et celle de noix de coco pendant les deux premières semaines pour empêcher les LPS de franchir la paroi intestinale.
- Ne consommez pas plus de ١٠٠ grammes de protéines animales deux fois par jour (٢٠٠ grammes en tout). Par exemple, si vous prenez deux œufs au déjeuner, attendez le souper pour l'autre moitié de protéines animales.
- Mangez moins de bœuf, de porc et de mouton pour réduire votre apport en Neu°Gc, même s'ils ont été élevés en pâturage.
- Ne consommez que du poulet, du canard et de la dinde élevés à l'herbe.

- Faites en sorte que le poisson sauvage et les coquillages constituent une part importante de votre apport en protéines, mais évitez les poissons d'élevage (ne vous laissez pas tromper par l'appellation bio) comme le saumon, le tilapia, le poisson-chat et les crevettes.
- Évitez les poissons de fin de chaîne alimentaire, comme l'espadon, le mérou, le bar et le thon, qui comportent davantage de mercure et de métaux lourds.
- Les végétariens et vegans doivent éviter de consommer du tofu et d'autres dérivés non fermentés du soya.

Continuez à nourrir les bonnes bactéries

Qu'allez-vous manger pour nourrir les résidents de la copropriété que vous êtes?

- Augmentez votre apport en amidon résistant pour permettre aux bonnes bactéries de produire des acides gras à chaîne courte et des cétones (des matières grasses que vous pouvez utiliser directement comme source d'énergie) que vous absorberez à partir de votre intestin. Ces amidons incluent les plantains, la racine de taro, les nouilles de shirataki ou konjac et autres «pâtes» sans céréales, les panais, les navets, le jicama, le céleri, les artichauts, ainsi que les fruits verts comme les bananes vertes, les mangues et les papayes.
- Mangez beaucoup de fructo-oligosaccharides (FOS), une forme de sucre indigeste (pour vous), comme l'inuline et son cousin le yacón, et dont vos bons microbes raffolent. On les trouve dans des légumes comme les radis, les endives, les artichauts, l'okra, les oignons et l'ail. Ils

existent aussi sous forme de poudre et sont présents dans des édulcorants comme SweetLeaf (stévia) et Just Like Sugar.

- Mangez des champignons crus ou cuits, qui contiennent des FOS uniques pour dorloter vos bons microbes.
- Consommez autant de légumes à feuilles vertes et de la famille des choux (crucifères) que possible
- Augmentez la présence des bactéries gram positif et de leurs amies (les «bonnes» bactéries intestinales) en consommant les polyphénols présents dans la pulpe de tous les fruits autorisés. Faites fonctionner votre presse-fruits à l'envers. Pressez vos fruits, jetez le jus où se trouve tout le sucre, et ajoutez la pulpe à un smoothie ou mélangez-la avec du fromage de chèvre, de brebis ou un yogourt à la noix de coco. Vous pouvez également en assaisonner une salade.
- Consommez du jus de citron et des vinaigres, y compris le vinaigre balsamique de Modène (Italie), qui contient également des polyphénols.
- Vous allez non seulement cuisiner avec des huiles autorisées, mais vous prendrez de plus une capsule d'huile de poisson avant chaque repas. Vous pouvez aussi mélanger de l'huile de foie de morue aromatisée (j'aime les aromates au citron et à l'orange de Carlson's) avec une huile autorisée et qui convient aux salades et aux légumes cuits. Les vegans et les végétariens peuvent prendre une gélule de DHA d'algue à la place de celle d'huile de poisson.
- les noix, particulièrement les pistaches, les noix de macadam et de pécan riches en polyphénols favorisent le

développement des bonnes bactéries. La consommation de noix est associée à une réduction globale du risque de mortalité[٢٤]. Vous pouvez également prendre deux fois par jour un quart de tasse de mon célèbre mélange de noix.

- Consommez des figues (qui sont au sens botanique des fleurs, pas des fruits) et utilisez les dattes ou les figues sèches comme édulcorants en quantités limitées. Les deux sont riches en FOS qui favorisent la croissance des bonnes bactéries et la santé en général. Ajoutez des figues et des dattes à vos salades ou à vos smoothies.

Je suis conscient que ceci constitue beaucoup de choses à intégrer, mais faites du mieux que vous pourrez avec ce que vous avez, là où vous vous trouvez. Voyez la liste des «oui» pour plus de détails. Si vous n'êtes accoutumé à aucun de ces aliments, consultez la liste des «oui», aliments acceptables et comment évoluer dans vos habitudes d'achat pour des explications complémentaires.

LE PARADOXE DE LA CRUCIFÈRE

Bien que vous devriez consommer autant que possible de légumes de la famille du chou (crucifères), si on vous a diagnostiqué un SCI ou un intestin perméable, commencez par cuire longuement ces légumes. Quand ils sont mangés crus ou en grandes quantités, ceux-ci peuvent provoquer des maux d'estomac et des diarrhées. Si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer, augmentez votre portion graduellement. Les crucifères, y compris la choucroute, activent des globules blancs spécialisés de la paroi intestinale. Ces cellules présentent

des récepteurs qui apaisent le système immunitaire quand il se dérègle. Les composants chimiques des crucifères indiquent donc à la patrouille présente sur la frontière de votre paroi intestinale de se calmer et de ne pas tirer sur tout ce qui bouge. Ces récepteurs sont appelés les «récepteurs Ah…». Quand ils sont activés, votre système immunitaire dit: «Ah»! Maintenant vous savez pourquoi votre mère vous faisait manger des brocolis!

FAITES MANGER DU SUCRE À VOS BONNES BACTÉRIES

Vos bonnes bactéries intestinales ont besoin de sucres indigestes (pour vous) pour croître et assurer leurs fonctions, et tout particulièrement celles qui contrôlent et nourrissent les cellules de la paroi de votre intestin. Ces sucres indigestes sont appelés prébiotiques, qu'il ne faut pas confondre avec les probiotiques, les bonnes bactéries qui sont les graines de votre forêt tropicale. Si vous ne leur donnez pas les prébiotiques dont elles ont besoin, ces bonnes bactéries mourront. Les fructo-oligosaccharides (FOS) sont une forme spéciale de prébiotiques dont se nourrissent les bons microbes vivant près de la paroi intestinale et qui stimulent la production du mucus qui vous protège des lectines et des LPS. D'autres bonnes nouvelles? Beaucoup de prébiotiques contiennent des polyphénols. Selon les recherches menées par la clinique de Cleveland, les polyphénols de la pulpe des fruits paralysent aussi certaines enzymes des bactéries de l'estomac, en les empêchant de

convertir les protéines animales que sont la carnitine et la choline en un composé appelé TMAO (oxyde de triméthylamine), susceptible d'attaquer vos artères[25].

Dites adieu aux briseurs d'intestin

Tout en mettant en œuvre ces changements d'alimentation, cessez si possible de prendre des antibiotiques. Vous devez cependant impérativement en discuter auparavant avec votre médecin. De plus:

- Éliminez tous les traitements antiacides pour l'estomac. Utilisez à la place des antiacides comme le Rolaids (carbonate de calcium et hydroxyde de magnésium) ou Tums (carbonate de calcium), selon vos besoins. Vous serez surpris de la vitesse à laquelle vos maux d'estomac disparaîtront en suivant le PPP. Vous pouvez aussi prendre de la bétaïne ou des racines de guimauve et mastiquer un extrait de réglisse déglycyrrhizinée (DGL).
- Éliminez les AINS et remplacez-les par du Tylenol ou mieux encore, de l'extrait de boswellia.

Compléments additionnels importants

J'ai déjà conseillé précédemment de prendre un complément d'huile de poisson avant chaque repas, mais je me dois d'être plus précis. En termes de dosage, choisissez la capsule comportant la plus forte dose de DHA en milligrammes; il vous faudra environ 1000 milligrammes par jour. En plus de protéger votre paroi intestinale, la consommation d'huile de poisson est associée à un hippocampe plus grand, et un cerveau globalement plus gros, ce qui constitue un facteur

important contre la démence et d'autres problèmes neurologiques associés à l'âge[26].

J'insiste également sur le fait que la plupart d'entre nous sommes très carencés en vitamine D. Selon moi, la vitamine D est l'élément véritablement indispensable à la restauration de la santé de votre intestin, et donc de votre santé en général. Elle stimule la croissance des cellules-souches des entérocytes, lesquelles réparent la paroi de votre intestin en permanence endommagée par les lectines[27]. Mes 15 années de pratique en médecine réparatrice m'ont persuadé de l'importance d'augmenter et de maintenir un taux de vitamine D dans le sang de 70 à 100 ng/ml par jour, ce qui peut nécessiter jusqu'à 40 000 UI d'apport quotidien. Je n'ai aucun scrupule à maintenir le taux de vitamine D de mes patients au-dessus de 100 ng/ml, comme je le fais également pour moi. Toutefois, et à moins qu'un professionnel de la santé ne vérifie le vôtre au préalable, limitez-vous pour commencer de 5000 à 10 000 UI quotidiens.

De plus:

- Restaurez votre flore intestinale à l'aide des probiotiques ciblés *Bacillus coagulans* (BC٣٠) ou d'autres probiotiques comme *Saccharomyces boulardii*, disponibles dans les magasins qui vendent de l'homéopathie, ainsi qu'avec des stimulants du mucus gastrique comme le DGL, l'orme rouge et la racine de guimauve.
- Repoussez les envahisseurs en reconstituant l'acidité de votre estomac grâce à la betaïne et aux extraits de graines de pamplemousse.

- Réparez la paroi de votre intestin avec de la vitamine D et de l'huile de poisson, comme indiqué plus haut, ainsi qu'avec de la L-glutamine (une protéine qui nourrit les cellules de l'intestin), de l'acide butyrique issu du ghee, des polyphénols comme de l'extrait de pépins de pamplemousse et le pycnogénol, et des anthocyanines, les polyphénols présents dans les baies noires comme les mûres. Tous peuvent être obtenus sans prescription.
- Réactivez et calmez les globules blancs de la paroi intestinale avec les suppléments I٣C (indole-٣ carbinol) et DIM (Diindolylméthane), ou en augmentant simplement votre consommation de crucifères.
- Pour les doses recommandées, référez-vous à DrGundry.com.

SUCCESS STORY

APPRIVOISER CE QUE L'ON AIME

Jane Y., une infirmière de 55 ans qui vit au nord-ouest des États-Unis, souffrait depuis des années de migraines incurables. Elle était passée par tout l'éventail des options de traitements sans le moindre résultat. Jane s'était adressée à moi après avoir entendu parler de mes succès auprès de personnes souffrant de migraines, dont je faisais moi-même partie – je sais par expérience personnelle à quel point les migraines peuvent être affreuses. Jane a immédiatement commencé le PPP et, en quelques jours, ses migraines ont diminué. Elle était ravie, mais quelques mois plus tard, elle est revenue me voir pour me parler d'un dilemme. Elle aimait mettre en

conserve (et manger) les aubergines et les tomates de son jardin. Ces deux fruits étant maintenant interdits et la période des conserves approchant à grands pas, elle était très embarrassée. Je lui ai suggéré de faire un test de lectines: elle devrait réaliser la moitié de sa conserve préférée selon sa méthode habituelle et l'autre moitié en utilisant un autocuiseur. Jane m'a appelé quelques semaines plus tard. Sans surprise, quelques minutes après avoir mangé sa préparation traditionnelle, vlan! une migraine. Le jour suivant, quand elle a mangé avec prudence sa préparation cuite à l'autocuiseur, aucune réaction. Elle en a mangé un peu plus, toujours rien. Jane pouvait à nouveau consommer ce plat délicieux! grâce à sa sensibilité aux lectines, elle est devenue l'une de mes meilleures testeuses. En dépit de ses efforts, le blé, l'avoine, le seigle et l'orge, cuits à l'autocuiseur pendant une heure (un temps considérable pour un autocuiseur) lui donnent toujours des migraines.

EN CONCLUSION

Mes patients ont parfaitement réussi à se constituer un régime avec lequel vivre, au propre comme au figuré, sur la base des deux listes d'aliments et des règles ci-dessus. Ceci étant dit, voici quelques recommandations complémentaires:

- **Le déjeuner** peut sembler décourageant au début, mais il est en réalité très facile à gérer. Ma femme et moi prenons un smoothie vert presque tous les jours, à moins que je ne suive le jeûne intermittent dont je parle dans le prochain chapitre. Les barres figurant dans la liste autorisée –

certaines barres Quest ou Yup, les barres Human Food et Adapt – font aussi l'affaire. Attention, les deux premières contiennent 20 g de protéines animales chacune, la quantité de protéines autorisée par jour monte donc vite. Mais mes muffins sont de loin le déjeuner préféré de mes patients, qu'ils soient à la cannelle et au lin, ou à la farine de noix de coco ou d'amandes. Prêts en deux minutes au micro-ondes, ils peuvent être facilement emportés au travail ou à l'école. Essayez les crêpes parfaites au plantain pendant le week-end. Pour finir, deux œufs oméga 3 ou de poules élevées à l'herbe ou un quart de tasse de mon célèbre mélange de noix rassasient suffisamment, à tel point que vous pourrez vous passer de la collation du matin. Envie d'un yogourt? Mon préféré est celui au lait de noix de coco nature (sans arôme ni sucre), mais si vous n'en avez pas, un yogourt nature au lait de chèvre ou de brebis fera l'affaire. Tous les deux comportent la bonne caséine A-2, mais également, cependant, Neu5Gc.

- **Collation:** vous pouvez prendre une collation le matin et une l'après-midi durant cette phase, au moins au début. Des portions de guacamole bio – sans piment – commercialisées par Wholly guacamole sont disponibles dans la plupart des magasins Costco, et ont permis de faire du guacamole quelque chose de facile à grignoter au besoin. Pour les trempettes, coupez des jicamas en tranches ou faites-vous des craquelins paradoxe. Vous pouvez également vous servir de feuilles de laitues romaines, de choux nappa ou d'endives prêtes à être consommées et que vous transporterez dans un bocal en

verre (type pot Mason) ou dans une boîte en inox. Votre collation peut également être constituée d'un quart de tasse de mon mélange de noix. Attention, n'en prenez pas trop, il est très difficile de s'arrêter.

- **Dîner sur le pouce:** c'est le repas que mes patients adaptent le plus facilement à leur nouveau style de vie. Tout ce qu'il vous faut, c'est une salade! Emportez-la déjà préparée, ou achetez-la dans la plupart des épiceries ou bars à salades. N'oubliez pas que la plupart des assaisonnements à salade déjà préparés, même les meilleurs, sont à base d'huiles toxiques et souvent de sirop de maïs. Ayez avec vous une dose de vinaigre, balsamique ou autre, mélangée avec de l'huile d'olive extra-vierge dans un petit mélangeur. Au restaurant, demandez l'assaisonnent à part, ou simplement de l'huile d'olive et du vinaigre. Pas d'huile d'olive? Du vinaigre et/ou du jus de citron conviendront parfaitement.
- **Souper:** c'est là que vous allez pouvoir vous faire plaisir et donner à vos bonnes bactéries ce qu'elles aiment. Les protéines animales jouent désormais un rôle secondaire dans vos repas, et ne constituent plus le point central auquel nous avons été habitués. Considérez la taille de la paume de votre main (sans les doigts) comme celle de votre portion de protéines du soir. Le poisson doit idéalement être d'origine sauvage, de petite taille et non menacé d'extinction (un guide fiable est disponible sur le site de l'aquarium de Monterey: seafoodwatch.org). Incorporez les protéines à une salade – comme la salade César, parsemée de crevettes grillées, cuites à l'eau ou mélangées avec des nouilles de shirataki, des nouilles à

l'algue, des Miracle Noodles, des fettucines Capello ou n'importe quelle autre type de «pâtes acceptables». Un spiraliseur est un outil très pratique pour transformer des légumes-racines en forme de nouilles. Ma femme et moi partageons un grand plat de salades variées plusieurs soirs par semaine au souper, indépendamment de ce que nous mangeons par ailleurs, et c'est même souvent le seul plat que nous mangeons. Je vous assure que nous n'avons jamais faim! Les végétariens peuvent utiliser les produits Quorn autorisés, du «tofu» de chanvre que l'on peut trouver à Whole Foods ou du tempeh sans céréales, disponible dans la plupart des épiceries et des magasins d'aliments diététiques. Le burger de Hilary's Root Veggie est un délicieux produit que j'ai découvert récemment, mais évitez à tout prix les bombes à lectines que sont les autres burgers vegans. Reportez-vous aux recettes pour plus de suggestions.

SORTEZ DES HABITUDES DU SOUPER

J'ai toujours encouragé mes patients à varier leur choix de légumes selon les saisons, mais les études montrent que la plupart consomment souvent les cinq à six mêmes légumes. Pourquoi ne pas essayer autre chose? Chaque légume possède un assortiment unique de phytonutriments. Varier votre choix fera du bien à vos bactéries et vous évitera la monotonie des repas.

On associe souvent et de façon erronée le souper à la consommation d'amidon. Et souvent sans préciser que celui-ci devrait être de type résistant, c'est-à-dire des fibres solubles.

Celles-ci sont constituées de chaînes très serrées de molécules de sucre qu'il est presque impossible à vos enzymes digestives de casser pour qu'elles soient absorbées – c'est pourquoi elles sont appelées résistantes. Ces sucres non absorbés parviennent profondément dans votre intestin, là où les bonnes bactéries attendent leur repas préféré. Les bactéries transforment ces sucres en acides gras saturés à chaîne courte, qui sont source d'énergie, tant pour vous que pour vos cellules intestinales. L'autre bonne nouvelle est que les membres du gang ne peuvent utiliser ces sucres pour en tirer de l'énergie, et meurent de faim. Dégustez cette patate douce, ou ces navets, panais ou rutabagas figurant parmi les choix de la liste des «oui», vos bonnes bactéries vous en remercieront.

Après environ six semaines, la plupart des gens commencent à trouver leur rythme. Si vous êtes dans ce cas, c'est le moment de me rejoindre pour la dernière étape de votre voyage de santé. Si vous ne vous sentez pas prêts, attendez encore un peu. Il a fallu à quelques-uns de mes patients plus d'un an pour reconstituer la forêt tropicale de leur intestin. Vous pouvez prendre le temps qu'il vous faut, chacun est différent. Vous pouvez même choisir de rester définitivement à cette phase. Il y a beaucoup de choix possibles et aucun besoin de se comparer à d'autres, ce n'est pas une course.

Ceci étant dit, si:

- votre poids est redevenu normal,
- vos douleurs ont diminué ou disparu,
- vos problèmes de concentration se sont améliorés,
- vos problèmes intestinaux et vos symptômes auto-immunitaires se sont calmés,

C’est le moment de me retrouver au prochain chapitre.

9

PHASE 3 RÉCOLTEZ LES FRUITS

La phase 3 est la récolte de la moisson, celle des bénéfices durables issus de la relation symbiotique établie entre vous et votre holobiome: vitalité, contrôle de votre poids, longévité et parfaite santé. Votre objectif est désormais de mourir jeune à un âge très avancé.

Les patients initialement venus me voir pour perdre du poids constatent qu'une fois parvenus à ce résultat (leur «moi interne», l'intestin, désormais stabilisé), celui-ci n'est qu'un des nombreux bénéfices dont ils jouissent et que leur santé s'est améliorée de façon beaucoup plus globale. Si vous avez suivi correctement mes consignes, vous retrouverez un poids approprié, que vous ayez été en surpoids ou trop maigre quand vous avez commencé le PPP. Mes patients qui souffraient de maladies auto-immunes ou d'arthrite redécouvrent une nouvelle vie, pleine d'énergie et exempte de douleurs. Tous ceux qui ont suivi le programme avec succès ont en réalité compris qu'il s'agissait là d'un mode de vie, et non d'un simple régime.

Vous allez atteindre deux objectifs durant cette phase. Tout d'abord, vous assurer que votre intestin est réellement guéri et que les bactéries qui y vivent sont heureuses et capables de vous maintenir en bonne santé. Ensuite, vérifier si vous êtes prêt à réintroduire certaines lectines – mais seulement si vos bactéries se portent bien, et après un minimum de six semaines de phase 2. Ne vous sentez pas pressé de réaliser ce test, au

prétexte que 42 jours se sont écoulés. Si vous préférez, continuez à suivre les menus de la phase 2, qui commencent, y compris les variantes veganes et végétariennes. Et si vous n'êtes pas impatients de réintroduire quelques-unes de ces lectines autrefois problématiques, vous trouverez pour la phase 3 les menus d'une diète vegane modifiée de cinq jours que vous pouvez suivre une fois par mois si vous le souhaitez.

LA PATIENCE SERA RÉCOMPENSÉE

À quel moment, après ces six semaines, est-il envisageable de réintroduire des lectines? Le moment auquel vous retrouverez une santé bonne et durable dépend bien entendu de celle qui était la vôtre au moment où vous avez commencé le PPP. grâce aux analyses sanguines auxquelles je soumets mes patients tous les trois mois, je peux déterminer si leur «forêt tropicale» est restaurée, et si les membres du gang ou les LPS ont évacué les lieux. Mais mes patients sentent en général d'eux-mêmes quand cela arrive. C'est pourquoi je vais vous laisser décider par vous-même du moment où vous voudrez réintroduire de petites quantités d'aliments contenant des lectines.

Comment prendre cette décision?

- Vos selles sont-elles devenues normales? Un signe dont font état mes patients qui ont réussi, est qu'ils n'ont plus besoin de papier toilette. Je comprends que cela vous surprenne, mais votre chien utilise-t-il du papier toilette? Il est inutile quand les selles sont parfaitement formées. Nos cousins les grands singes n'en utilisent pas non plus. Si tout est normal, plus besoin de se précipiter aux toilettes pour cause de selles liquides ou peu moulées pour évacuer

les lectines ou les mauvaises bactéries. C'est un test étonnant qui permet de savoir si tout est redevenu normal. Dois-je vous rappeler que toute maladie commence dans l'intestin?

- Vos articulations ont-elles cessé de vous faire souffrir?
- Votre confusion mentale s'est-elle éclaircie?
- Votre peau s'est-elle améliorée, votre visage est-il rayonnant, l'acné a-t-elle disparu?
- Votre énergie est-elle au maximum?
- Dormez-vous sans agitation ou sans vous réveiller plusieurs fois par nuit?
- Si vous étiez en surpoids, portez-vous maintenant une taille inférieure? Si vous étiez trop maigre, remplissez-vous mieux vos vêtements?

Si la réponse à toutes ces questions est non, ne vous impatientez pas et ne faites pas l'erreur de quitter prématurément la phase 2. Vous n'êtes pas encore prêts.

De même, si on vous a diagnostiqué une maladie auto-immune, ou que vous pensez en avoir une, si vous vous êtes fait opérer des amygdales, si vous êtes hypothyroïdien, avez de l'arthrite, un problème cardiaque, des problèmes de sinusite chronique ou si vous vous reconnaissez dans l'une des *success stories* de ces personnes hypersensibles aux lectines, j'insiste pour que vous continuiez à ne pas consommer d'aliments de la liste des «non». J'ai été beaucoup trop souvent témoin de revirements causés par des faux pas en apparence anodins. Ne soyez pas trop pressé de tester votre tolérance à des aliments que vous avez abandonnés depuis un mois et demi seulement.

Lors de cette phase, je vais vous apprendre quelques techniques pour vous assurer que vous avez désormais un mode de vie avec lequel vous pouvez vivre, dans tous les sens du terme. Je vais aussi dévoiler l'astuce commune à la plupart des cultures qui jouissent d'une grande longévité, ainsi que des résultats issus de la recherche, et qui confirment les principes que vous allez mettre en pratique. En dépit de ce que vous pouvez avoir entendu sur les soi-disant zones bleues, la plupart de ces cultures présentent des similitudes frappantes. L'idée la plus répandue est que ces cultures *semblent* avoir des pratiques alimentaires très variées – leurs aliments de base sont en effet différents – mais elles partagent en réalité une pratique diététique commune, et dont j'ai déjà parlé. À savoir une consommation de protéines animales limitée, ce qui est selon moi la clé d'une vie en parfaite santé.

En tant que natif du Nebraska, lequel se qualifie lui-même d'«État du bœuf» (*Beef State*), en plus de sa dénomination officielle de «l'État des décortiqueurs de maïs» (*Cornhusker State*) – je vous laisse imaginer ce que mangent ces vaches – je me sens mal placé pour vous mettre en garde, mais la vérité est que toutes les cultures caractérisées par une grande longévité consomment peu de protéines animales. Les études sur l'animal et maintenant sur l'homme confirment qu'une longue durée de vie est associée à une faible consommation de viande, de volaille et même de poisson[1].

Enfin, je vais vous montrer que vous pouvez avoir le beurre et l'argent du beurre, en suivant une pratique que l'on appelle communément le jeûne intermittent. Ceci implique que, périodiquement, vous augmentiez le délai entre deux repas, ou

que vous diminuiez simplement votre consommation de protéines, ainsi que votre apport global en calories pendant un certain nombre de jours par mois ou par semaine. Je vais vous initier à cette pratique étape par étape.

SUCCESS STORY

LA CHAÎNE ALIMENTAIRE, VUE DE PRÈS

Patrick M., un cadre du Midwest de 45 ans souffrait de fatigue chronique, d'arthrite et d'hypertension. Il est venu me demander mon aide après avoir fréquenté les meilleurs spas et centres de santé suisses, et ce, sans résultat. Après six semaines de pratique du PPP, tous ses symptômes avaient disparu et il avait cessé de prendre les médicaments en lien avec son hypertension. Il se sentait en forme et son arthrite se calmait, ce qui lui a permis de reprendre ses voyages professionnels. Quand nous nous sommes parlé au téléphone, six mois après le début du programme, Patrick m'a dit que tout allait bien, sauf quand il lui arrivait de prendre des repas au cours de ses déplacements. Bien qu'il ait eu recours aux aliments de secours sans danger que sont le poulet ou les crevettes, ses symptômes étaient réapparus. Il pensait que les coupables étaient la farine et le gluten utilisés dans la préparation de ces aliments. Il n'avait pas compris que le poulet et les crevettes servis dans ces restaurants avaient sans doute été nourris au maïs et au soya, et qu'il mangeait ce que ces animaux avaient mangé. Après qu'il ait cessé pendant un mois de manger ces «aliments sains», Patrick m'a dit ne plus ressentir de fatigue ni de

douleur. Le détonateur n'était pas le gluten caché, mais le poulet et la crevette, qui auraient très bien pu être du maïs et du soya.

LE PROGRAMME: PHASE 3

À la différence des deux premières phases qui ont une durée précise, cette phase 3 constitue un mode de vie. Si vous en observez les principes, vous augmenterez vos chances de vivre jusqu'à un âge avancé sans souffrir de diverses maladies. Vous continuerez à vous alimenter à peu près de la même façon, et selon votre tolérance aux lectines, vous pourrez apporter quelques changements à votre régime.

- Continuez à consommer les aliments de la liste des «oui» en choisissant de préférence des aliments produits localement et cueillis quand ils sont mûrs (produits de saison).
- Une fois que votre intestin sera réparé, consommez davantage de graisses cétogènes. Ce sont des acides gras saturés à chaîne moyenne, comme l'huile MCT ou de noix de coco, qui facilitent la digestion des graisses, et évitent qu'elles ne soient stockées comme telles.
- Continuez à éviter les produits de la liste des «non» . Cependant, si vous le souhaitez et le pouvez, réintroduisez de petites quantités d'aliments riches en lectines avant qu'ils n'arrivent à maturité (c'est-à-dire sans graines ou seulement avec de petites graines) comme les concombres, les courgettes et les aubergines pour tester votre tolérance. Essayez-les un à la fois pendant une semaine, avant de passer à un autre.

- Plus tard, quand vous saurez gérer ces aliments, essayez d'introduire des tomates anciennes ou traditionnelles et des poivrons, dans les deux cas épépinés et sans peau. Donnez-vous une semaine pour chacun d'eux, pour estimer comment vous réagissez, avant d'en introduire un autre.
- Essayez ensuite d'introduire des légumineuses cuites à l'autocuiseur en petites quantités. À nouveau, faites-le progressivement et pendant une semaine, vous avez tout votre temps.
- Enfin, après avoir réintroduit sans rencontrer de problème les aliments riches en lectines, vous pourrez introduire du riz basmati blanc *avec extrême modération* ou d'autres céréales et pseudo-céréales cuites à l'autocuiseur – à l'exception de l'orge, du seigle, de l'avoine et du froment qui contiennent tous du gluten. Nous reparlerons de l'autocuiseur plus loin dans ce chapitre.
- Mangez de plus petites quantités, et moins fréquemment. Comme vous le verrez au chapitre ١٠, ceci permettra à votre intestin, votre cerveau et vos mitochondries de se reposer entre le travail de digestion et celui de production d'énergie, et de réduire le temps durant lequel les LPS sont en liberté dans votre corps.
- Réduisez progressivement vos protéines animales à environ ٦٠ grammes par jour. Tirez la vaste majorité des protéines que vous consommez des feuilles, des légumes, des champignons, des noix et du chanvre.
- Continuez à prendre les compléments recommandés dans la phase ٢.

- Essayez périodiquement de jeûner et de réduire votre apport calorique, particulièrement les protéines animales. Je vous donnerai quelques détails sur la façon de procéder plus loin dans ce chapitre.
- Retrouvez un rythme quotidien et saisonnier en lien avec l'exposition à la lumière du jour. Dormez également huit heures par nuit et faites régulièrement de l'exercice.
- Évitez la lumière bleue autant que possible le soir, et utilisez une ou plusieurs des stratégies évoquées dans «Les chevaux de Troie de la lumière bleue».

SUCCESS STORY

UNE ALLERGIE AUX NOIX «GUÉRIE»

Quand Amélia W., 51 ans, m'a demandé mon aide, elle avait du diabète, beaucoup de tension et du cholestérol. Elle m'a indiqué qu'elle avait également une telle allergie aux noix qu'elle avait en permanence avec elle un EpiPen d'épinéphrine (adrénaline) au cas où elle en mangerait accidentellement dans un restaurant. Je lui ai expliqué que son système immunitaire était à ce point activé par des lectines et les LPS que cela revenait à tirer sur n'importe quelle protéine sans savoir si celle-ci était une ennemie ou une amie. Elle a haussé les épaules, acquiescé et m'a dit: «OK, mais aidez-moi juste à perdre du poids». Elle a commencé le PPP et six mois plus tard, elle avait perdu 15 kilos et son diabète, son hypertension et son cholestérol avaient disparu. C'est cependant son expérience vécue dans un restaurant qui a attiré mon attention. Amélia et une amie avaient consommé une

salade César dans un restaurant de Los Angeles. Pendant le repas, elle avait remarqué que ses yeux étaient douloureux et coulaient un peu, mais elle avait pensé que cela devait être dû à de la poussière. Quand elle s'était réveillée le lendemain matin, ses yeux étaient encore un peu gonflés. Elle n'y pensait plus quand son amie lui a téléphoné deux jours plus tard, horrifiée, pour lui dire qu'elle avait découvert que le restaurant utilisait des noix dans l'assaisonnement de la salade César. Mais plutôt que d'appeler son avocat, ma patiente a alors acheté un paquet de pistaches et un autre de noix de macadam. Elle en a mangé par petites quantités et a attendu. Rien ne s'est passé. Elle en a alors pris un peu plus, et rien encore n'est arrivé. Elle en a ensuite pris une pleine poignée et toujours pas de réaction. Elle mangeait maintenant des noix sans le moindre problème. Elle voulait que je sache qu'elle était guérie. En fait, elle n'était pas guérie du tout. Son système immunitaire avait été rééduqué par ses bonnes bactéries, qui avaient appris à celui-ci ne pas s'emballer. Ces noix étaient les amies de ses bonnes bactéries – et maintenant les siennes aussi.

TÂTER LE TERRAIN

Pois et autres légumineuses: même mes patients non végétariens et non vegans regrettent de ne plus pouvoir en manger, mais, comme je l'ai indiqué dans le chapitre 6, vous pouvez essayer de réintroduire les légumineuses à condition que vous les cuisiez à l'autocuiseur. Suivez simplement les instructions qui accompagnent cet ustensile. Les légumineuses

sont une source importante d'amidons résistants, ces sucres que vos bonnes bactéries peuvent utiliser aussi longtemps que vous les débarrassez des lectines. En comparaison des protéines animales, celles des légumineuses sont associées à une plus grande espérance de vie, du moins par rapport à celles du bœuf[2]. Il est intéressant de noter que la consommation de poisson ou de poulet ne semble pas impacter la durée de vie, au contraire de celle de la viande rouge.

Les céréales les plus sûres: parmi les quatre milliards de personnes dont le riz est la nourriture de base, la majorité d'entre elles préfère le riz blanc. Les consommateurs de riz ont traditionnellement peu ou pas de problèmes cardiaques, un fait que j'attribue à l'absence d'agglutinine du germe de blé (WGA) dans leur régime alimentaire. Si vous ajoutez une céréale à votre alimentation, l'option la plus sûre est selon moi celle du riz basmati blanc indien – et non la souche américaine. Le riz basmati blanc indien possède les amidons les plus résistants de toutes les variétés. Vous pouvez rendre l'amidon plus résistant encore en mettant le riz au réfrigérateur après l'avoir cuit, puis en le réchauffant ou en le consommant froid dans une salade. Ceci dit, si vous avez du diabète, un prédiabète ou un cancer, ou si la perte de poids est votre objectif, passez-vous du riz. Et souvenez-vous, le sorgho et le millet sont les seules céréales qui ne contiennent aucune lectine, et qui sont donc totalement sans danger.

SEULEMENT EN AMÉRIQUE

Les solanacées: Les Italiens et les Français ont appris il y a deux siècles à peler et à épépiner les tomates avant de les

manger ou de les cuire. Les tomates, les poivrons, les aubergines et autres membres de la famille des solanacées sont les prochains aliments riches en lectines qu'il vous faudra essayer de réintroduire, en quantité limitée bien sûr, et toujours pelées et épépinées. Les Nord-américains ont été plus lents à adopter ces pratiques qui permettent de rendre les solanacées inoffensives. Pour peler facilement une tomate, plongez-là dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, ou percez la tomate avec une longue fourchette et faites la tourner au-dessus de la flamme de votre cuisinière. Faites de même avec les poivrons jusqu'à ce qu'ils noircissent et mettez les ensuite dans un sac de papier pour qu'ils refroidissent. Leur peau sera alors facile à enlever.

Courges: comme pour les tomates, pelez la peau et éliminez les graines avant de les manger. Consommez aussi les petites courges d'été. Pelez et enlevez les graines des courges d'hiver avant la cuisson. Rappelez-vous que ce sont des fruits, non des légumes, et que nos ancêtres les consommaient seulement pour prendre du poids avant l'hiver.

Attention, le fructose de ces fruits (même si nous les appelons légumes) suffit parfois pour reprendre du poids, comme un certain nombre de mes patients en ont fait l'expérience. Si votre balance pointe dans la mauvaise direction après les avoir réintroduits, cessez d'en manger. Renoncez à manger tout aliment qui stimule votre prise de poids ou rend difficile le contrôle de votre appétit. Le même conseil vaut pour les légumineuses cuites à l'autocuiseur. Souvenez-vous que l'on n'a pas besoin de ces aliments. Le muscle de cinq centimètres sur sept qui se trouve dans votre bouche – oui, je parle bien de

votre langue – ne devrait pas régenter (ou détruire) votre santé.

UN DEMI-KILO DE VIANDE: PAS QUESTION!

J'ai déjà évoqué les dangers d'une consommation excessive de protéines animales, mais il est temps désormais de véritablement procéder à son élimination. Deux études récentes menées sur l'homme ont confirmé les résultats de recherches menées sur les animaux[3] et ont du même coup planté le dernier clou dans le cercueil des protéines animales. L'une et l'autre de ces études concluent que la consommation de viande contribue à l'épidémie actuelle d'obésité tout autant, voire plus, que notre consommation titanesque de sucre. Oui, consommer de la viande vous rend tout aussi gros que de consommer du sucre! Tel n'est heureusement pas le cas d'une consommation de poisson ou de coquillages, et je les recommande tout particulièrement. La viande rouge contient en outre des Neu5Gc, la molécule du sucre liée au cancer et aux maladies cardiaques. Pensez-y la prochaine fois que vous, adeptes du régime Paléo, mangerez un steak d'animal nourri à l'herbe, un hot dog ou une tranche de bacon. Choisissez plutôt du saumon sauvage ou des crevettes.

L'association de viande et de pain dans les chaînes de restauration rapide provoque en vous une tempête dont vous n'imaginez pas l'ampleur. Les sucres simples des frites, des croustilles et du pain pénètrent presque immédiatement dans votre sang sous forme de sucre. Une seule tranche de pain de blé entier suffit à faire grimper le taux de sucre plus haut et plus vite que quatre cuillerées à soupe de sucre. La viande que

vous consommez est digérée plus lentement, et entre dans votre sang un peu après. Malheureusement, vos cellules sont alors déjà pleines du sucre du petit pain ou des frites que vous venez de manger, et votre corps n'a plus besoin de ces calories supplémentaires. Les protéines que vous digérez sont alors transformées en sucres, avant d'être immédiatement stockés sous forme de graisse.

QUE SONT LES ZONES BLEUES?

Le journaliste Dan Buettner s'est associé au National geographic pour explorer et étudier les régions du monde où les gens vivent le plus longtemps, et où les centenaires sont dix fois plus nombreux qu'ils ne sont en moyenne aux États-Unis. Après avoir publié ses résultats dans le magazine, Buettner a écrit le best-seller The Blue Zones. Et les gagnantes sont: l'île de Sardaigne en Italie, d'Okinawa au Japon, de Loma Linda en Californie, la péninsule de Nicoya au Costa Rica, et l'île grecque d'Ikaria. La clé est que ces régimes alimentaires en apparence différents ont tous un point commun et un seul: leur faible consommation de protéines animales. Restez attentif, nous allons encore approfondir le sujet.

UN COUP D'ŒIL SUR LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Les plus vigilants d'entre vous ont sans doute remarqué que deux des zones bleues sont des îles de la Méditerranée; peut-être vous dites-vous qu'il suffirait donc de suivre un régime méditerranéen sans avoir à abandonner les céréales. Je sais – j'adore le pain moi aussi! C'est une véritable addiction. Je dois malheureusement vous informer que les résultats de méta-

analyses montrent que les céréales sont vraiment l'élément *négatif* de ce régime alimentaire[4], contrebalancé par des légumes riches en polyphénols, tout autant que par l'huile d'olive et le vin rouge de la région. En réalité, comme les lectines des céréales se fixent sur le cartilage des articulations, beaucoup d'Italiens souffrent d'arthrite[5], et les Sardes de maladies auto-immunes; quant à mes amis adventistes de Loma Linda, leur service de chirurgie orthopédique ne désemplit pas. Rappelez-vous, votre but est de vivre longtemps en bonne santé, et non pas de vous «traîner» le plus longtemps possible.

SUCCESS STORY

QUAND LE PAIN N'EST PAS DU PAIN

Susan R. est venue de Hongrie jusqu'à Los Angeles pour faire carrière dans le cinéma. Peu de temps après son arrivée, cette femme de 27 ans a souffert de sévères maux d'estomac, de crampes et de diarrhées sanglantes. Quand un examen a révélé qu'elle souffrait de la maladie de Crohn, son docteur lui a conseillé la prise d'immunosuppresseurs. Choquée d'apprendre qu'elle était affectée si jeune par cette maladie, elle est venue me voir. Les analyses de laboratoire ont montré une intolérance classique aux lectines et une très forte inflammation. Susan a commencé le PPP; en deux semaines, ses douleurs abdominales avaient diminué et ses selles étaient redevenues normales. Elle a alors repris une vie active. Un an plus tard, elle est retournée en Hongrie, et pour faire plaisir à sa famille, elle a

consommé des pains locaux et du yogourt, deux aliments interdits par mon programme. Elle a été alors ravie de constater qu'elle ne rencontrait aucun problème gastrique. De retour à Los Angeles, convaincue qu'elle était guérie, elle a consommé de nouveau du yogourt local et différents pains. En quelques jours, tous ses problèmes sont revenus. Une rapide visite a confirmé que son système immunitaire était réactivé. Comment cela s'expliquait-il?

Quand elle était dans son pays natal, Susan consommait du pain fabriqué avec de la levure et des cultures de levain, ainsi que du blé sans Roundup. La levure et le levain ont «mangé» les lectines du blé. Le lait utilisé pour les yogourts provenait de vaches produisant de la caséine A-2, et qui n'avaient pas été nourries avec du maïs ou du soya au Roundup. Quand rien ne venait perturber ses bonnes bactéries, elle allait bien. Mais le yogourt et le pain américains sont totalement différents des produits hongrois. Le pain n'est pas simplement du pain et le yogourt n'est pas simplement du yogourt, parce que vous n'êtes pas seulement ce que vous mangez, mais aussi comment ce que vous mangez a été préparé et cultivé.

L'histoire de Susan a une issue heureuse. Quand elle est ici, elle évite les aliments dangereux, mais en Hongrie, elle mange les mêmes aliments (qui ne sont bien sûr pas du tout les mêmes), que ses bonnes bactéries intestinales apprécient autant qu'elle.

L'EFFET PROTÉINES

Toujours pas convaincu que la modération en matière de protéines animales est la clé d'une vie longue et en bonne santé? Comme Simon et garfunkel le chantaient, «on entend ce qu'on veut entendre et on ne tient pas compte du reste» («*a man hears what he wants to hear and disregards the rest*»). Jetons donc un coup d'œil aux données scientifiques. Une étude menée par l'Institut national du vieillissement (NIA)[6] sur les singes rhésus a montré que la restriction calorique ne prolongeait pas la durée de vie des animaux, mais une étude identique menée par l'Université du Wisconsin[7] n'est pas arrivée à la même conclusion. Les deux études ont concordé sur le fait que les singes nourris avec peu de calories se portaient mieux que ceux nourris de façon habituelle; mais dans l'étude de la NIA, les singes des deux groupes sont cependant morts au même âge. L'Université du Wisconsin, en utilisant la même espèce, est arrivée à la conclusion opposée, à savoir que la restriction calorique augmentait la durée de vie de manière significative. Qui avait alors raison? Quand les chercheurs du Wisconsin ont analysé les données de l'étude de la NIA, ils se sont rendu compte que tous les animaux de la NIA avaient été en réalité soumis à un régime pauvre en calories, et que les protéines utilisées dans les deux études étaient en fait la source de l'explication: les singes de l'Université du Wisconsin avaient consommé moins de protéines et plus de sucres que ceux de la NIA (les lecteurs attentifs auront noté la similarité avec les régimes alimentaires des populations des zones bleues). Les chercheurs de l'Université de St-Louis, qui suivent les membres de la Société de la restriction calorique (CR Society International) depuis

des années – ces personnes limitent leur consommation calorique, de l'ordre de 20 à 30% de moins que la normale – ont décidé de soumettre l'hypothèse des protéines animales à un autre test.

Bien qu'ils consomment beaucoup moins de calories, les membres CR ont présenté des taux de IGF-1 (IGF-1 est un marqueur du vieillissement, à peu près identiques à ceux suivant un régime normal. Il n'est donc pas étonnant que les singes rhésus de l'étude NIA n'aient pas vécu plus longtemps que leurs copains plus rondelets. Les chercheurs ont alors recruté des vegans et ont mesuré leur taux de IGF-1, qui se sont révélés beaucoup plus bas que ceux du groupe CR. Pour le dernier test, on a demandé à plusieurs membres CR de supprimer les protéines animales de leur consommation, sans changer le total de leurs calories journalières. Résultat, leurs IGF-1 sont descendus au même niveau que celui des vegans[8]. Ce qui signifie que si vous voulez rester en course – celle de la vie – il faut diminuer les protéines animales ou les supprimer complètement. Je recommande de ne pas dépasser 60 grammes par jour. Vous voulez en consommer plus occasionnellement? Pas de problème, mais passez-vous ensuite de protéines animales pendant un jour ou deux, et votre compte bancaire protéique reviendra à zéro.

VOUS VOULEZ VIVRE JUSQU'À 100 ANS?

Pendant des années j'ai mesuré régulièrement chez mes patients le facteur de croissance 1 ressemblant à l'insuline (IGF-1, pour insulinelike growth factor-1), un marqueur du vieillissement facilement mesurable[9]. Les

études sur les animaux et les humains montrent que plus votre IGF-1 est bas, plus vous vivrez longtemps et moins vous aurez de chances d'avoir un cancer. Ces études, ainsi que les miennes, ont montré que tant chez l'homme que chez l'animal, les deux facteurs qui influent sur une baisse de l'IGF-1 sont une moindre consommation de sucre, ainsi qu'une moindre consommation de protéines animales, et tout spécialement de certains acides aminés. Ces acides aminés, et particulièrement la méthionine, la leucine et l'isoleucine, beaucoup plus présents dans les protéines animales que végétales, activent le détecteur cellulaire de la disponibilité en énergie, mTOR, ou seulement TOR, pour target of rapamycin («cible de rapamycine»). La rapamycine est un médicament anti-rejet qui était en phase de test au début de ma carrière à l'Université de Loma Linda. Tout médicament anti-rejet doit être soumis à des tests sur des animaux pendant des années, à la fois pour s'assurer de son absence de nocivité, et de ses effets secondaires à long terme. Je vous laisse toutefois imaginer la surprise des chercheurs, quand ils ont découvert que les animaux traités avec la rapamycine vivaient plus longtemps[10], la plupart des médicaments anti- rejet raccourcissant la vie en règle générale! Les recherches en lien avec ce phénomène ont montré que le principal moteur de la longévité était un récepteur de l'énergie disponible, présent chez toutes les cellules. Les chercheurs qui ne manquent jamais de trouver des noms surprenants ont appelé ce récepteur la «cible de la rapamycine chez les

mammifères» ou mTOR. Nous savons maintenant qu'un récepteur équivalent existe chez toutes les espèces vivantes, même chez les vers; il est donc désormais simplement appelé TOR.

TOR perçoit la disponibilité en énergie. S'il détecte la présence de beaucoup d'énergie – pensez nourriture et été – c'est le moment de croître et TOR stimule la croissance cellulaire en activant l'IGF-1. Si TOR détecte peu d'énergie à disposition – pensez hiver, sécheresse et famine – c'est le moment de faire le dos rond, des économies sur toutes les fonctions non essentielles et de mettre en veilleuse les cellules qui alourdissent la barque. Lors de ce processus, l'IGF-1 diminue. Le taux de TOR ne peut être mesuré – c'est un récepteur, ou un capteur – mais son messager, l'IGF-1, indique aux cellules de croître ou d'entrer en hibernation et d'attendre des temps meilleurs. En mesurant l'IGF-1 (et en le faisant diminuer par nos choix alimentaires, comme les protéines animales), nous pouvons ralentir notre vieillissement. Mes patients âgés de 90 ou 100 ans ont un taux d'IGF-1 très bas et c'est celui que vous devriez avoir, vous aussi.

DIMINUER SA CONSOMMATION EN PROTÉINES, MAIS JUSQU'À QUEL POINT?

Quelle est la limite basse en termes de consommation protéique? Mon ancien collègue le docteur gary Fraser, de l'Université de Loma Linda, a sans doute trouvé la réponse. Suite à ses recherches sur la longévité des Adventistes du Septième Jour et une méta-analyse de six autres études, il a montré que ce sont les Adventistes vegans qui vivent le plus

longtemps, suivis par des Adventistes végétariens qui limitent l'apport de produits laitiers[11]. Les Adventistes végétariens qui consomment des produits laitiers viennent ensuite, et ceux qui consomment occasionnellement du poulet ou du poisson arrivent en dernière position en termes d'espérance de vie. Ces résultats montrent que la consommation de protéines animales n'est pas indispensable à une santé optimale et que l'absence totale de protéines animales dans l'alimentation assure une longévité plus importante encore à des gens vivant déjà très longtemps. Si vous pensez que vous ne pourrez jamais vous passer de burgers, de côtelettes et de steaks, ceci vous convaincra peut-être: le risque de développer la maladie d'Alzheimer augmente avec la quantité de viande consommée[12]. Imaginez maintenant quelle pourrait être cette durée de vie avec un régime végétarien dont l'apport de lectines serait limité!

Aussi surprenants que ces résultats puissent paraître, ils doivent être mis en regard des autres maîtres en matière de longévité que sont les résidents des zones bleues, et chez lesquels de petites quantités de protéines animales, particulièrement de produits de la mer, font partie intégrante du régime alimentaire. Dan Buettner, l'auteur de *The Blue Zones,* n'avait pas entendu parler des habitants d'une ville italienne appelée Acciaroli, située au sud de Naples. Ce village a le plus haut pourcentage de centenaires jamais recensés – 30% de ses habitants ont plus de cent ans –, une santé attribuée d'après eux à leur consommation quotidienne d'anchois au romarin, généreusement arrosée de vin. Ceci dit, mes propres études confirment la relation directe entre l'apport de

protéines animales et de sucre (même le sucre des fruits) et le niveau d'IGF-1. Mon conseil est donc de faire des plantes appropriées votre source de protéine principale et de peut-être y ajouter quelques petits poissons au romarin, pour espérer vivre longtemps et en bonne santé.

LE JEÛNE ET LES CÉTONES

Jeûner est parfaitement naturel. Ignorez les «experts» qui vous disent que jeûner est dangereux. Les hommes jeûnaient régulièrement autrefois, non parce que c'était à la mode ou parce qu'ils voulaient nettoyer leur intestin, mais pour la simple raison qu'il n'y avait pas toujours de nourriture à disposition. Une étude réalisée en 1972 est riche d'enseignements. Les chercheurs ont soumis 23 sujets obèses à une diète de 60 jours. On leur a d'abord injecté de l'insuline pour éliminer le sucre de leur sang. Ils ont tous immédiatement présenté de sévères symptômes d'hypoglycémie (bas taux de sucre dans le sang) comme des sueurs, une tension basse et des évanouissements. À la fin des 60 jours, on leur a à nouveau injecté de l'insuline; cette fois, même si leur taux de sucre dans le sang était extrêmement bas, ils étaient en pleine forme. L'analyse du sang des veines venant du cerveau a montré que leur cerveau brûlait des cétones au lieu du sucre pour se procurer l'énergie nécessaire, et qu'il n'avait donc pas besoin de glucose[13]. Ceci est la preuve que les humains peuvent s'adapter et utiliser les cétones comme source première d'énergie quand ils ne peuvent extraire le sucre des amidons et des protéines[14]. Presque

toutes les grandes religions présentent une forme quelconque de diète dans leur pratique spirituelle. Et les mormons qui pratiquent un jour de diète par semaine ont une vie nettement plus longue que leurs frères mormons qui ne le font pas[15] (mais qui sont également très en forme!).

UNE ALTERNATIVE À LA RESTRICTION EN PROTÉINES ANIMALES

Pas prêt à vous passer complètement de protéines animales? Je peux comprendre. Et si je vous disais qu'il existe une autre solution? Valter Longo, de l'Institut de la longévité à l'Université de Californie du Sud, a montré qu'une diète vegane mensuelle de cinq jours et d'approximativement 900 calories donnait les mêmes résultats en termes d'IGF-1 et autres marqueurs de vieillissement qu'un mois entier de régime réduit en calories[16]. Si vous limitez les calories et évitez les protéines animales pendant cinq jours par mois seulement, vous jouirez donc des mêmes bénéfices que si vous aviez rejoint la Société de la restriction calorique depuis un mois, les efforts en moins. Cela équivaut à faire des exercices physiques pendant un jour ou deux par semaine et arriver au même résultat que si vous vous étiez exercé tous les jours (ceci est vrai également, comme les recherches le montrent[17]).

Alors, qu'en pensez-vous? Le mois prochain, suivez simplement la version vegane des trois jours de démarrage du nettoyage de la phase 1, qui contient à peu près 900 calories, ceci pendant cinq jours au lieu de trois et observez ce qui se passe. Vous trouverez des menus pour ces cinq jours de diète

vegane. Vous pouvez répéter deux des jours de nettoyage de la phase 1 ou faire les changements que vous souhaitez tant que vous maintenez votre apport calorique dans cette fourchette. Suivez ensuite les instructions de la phase 3 du PPP pendant le reste du mois – vous pouvez occasionnellement interrompre ce régime pendant quelques jours pour un voyage ou une occasion spéciale – et vous avez là un programme avec lequel vous pourrez vivre tout au long de votre très longue vie en bonne santé.

UN AUTRE CHOIX

Si la solution précédente reste trop extrême pour vous, essayez le jeûne intermittent (IF). Il repose sur l'idée que, deux fois par semaine, vous réduisiez considérablement votre consommation de calories à 500-600 par jour, puis mangiez normalement le reste de la semaine. Pour vous donner une idée, ceci correspond à trois barres de protéines autorisées par jour, ou six ou huit œufs oméga 3 ou provenant de poules nourries à l'herbe, ou cinq sacs de laitue romaine avec environ trois cuillerées à soupe d'huile d'olive et du vinaigre. Dans ma clinique, je conseille habituellement à mes patients de jeûner le lundi et le mardi. Le lundi, vous sortez du week-end, se restreindre est donc une bonne chose. Après deux jours de jeûne, vous vous restreignez à nouveau le jeudi et vous avez le reste du week-end pour vous relâcher à nouveau. Cette technique permet par ailleurs de perdre un demi-kilo par semaine.

UNE TROISIÈME OPTION

Toujours pas convaincu? Mon collègue et ami le docteur Dale Bredesen, chercheur spécialisé dans l'étude de la démence à l'UCLA et au *Buck Institute* pour la Recherche sur le vieillissement, et moi sommes d'accord sur le fait que plus l'intervalle entre les repas est long, plus vous développez la flexibilité métabolique de vos mitochondries (les minuscules centrales électriques qui se trouvent dans vos cellules), et tout particulièrement celles des neurones de votre cerveau. Combien de temps faut-il entre les repas? Chaque jour, essayez de ne pas manger pendant 16 heures. En pratique, cela signifie que si vous finissez de souper à 18 heures, vous prendrez un brunch le lendemain à 10 heures. Ou que si vous terminez de souper à 20 heures, le dîner de midi sera votre premier repas le lendemain. Je vous rappelle que la signification de *breakfast* est de «casser le jeûne» (*break fast*). Plus vous prolongerez cet intervalle, mieux ce sera[18]. Je ne suis pas là en train de prendre le train en marche. Si vous avez lu mon premier livre, vous savez que chaque année, de janvier à mai, je jeûne 22 heures sur 24 tous les jours pendant la semaine, en consommant toutes mes calories entre 18 et 20 heures et en buvant beaucoup de thé vert et de thé à la menthe ainsi qu'une tasse de café le matin. Je fais cela depuis dix ans; je sais donc que c'est non seulement faisable, mais que c'est également possible dans la durée. Après tout, vous lisez ce livre pour savoir comment rendre votre vie durable, non?

UNE APPROCHE DE SOINS INTENSIFS

Certains des patients qui arrivent dans mon centre semblent parfois vivre leurs derniers moments; ils sont généralement

atteints de problèmes graves récemment diagnostiqués comme le diabète, le cancer, une insuffisance rénale, une démence, la maladie de Parkinson ou d'autres problèmes neurologiques. Des cas aussi terribles exigent des soins intensifs parce que les organites en charge de la production de l'énergie de leurs cellules, leurs mitochondries, sont en état de choc. Ces personnes sont directement orientées vers «l'unité de soins intensifs du Dr Gundry». Si cela vous concerne, ou qu'un de vos proches souffre de l'un de ces problèmes, j'ai adapté le PPP pour de telles situations, dans le chapitre suivant. Je vous donne un indice: ces problèmes ont tous une origine commune. Et je vous laisse, cher lecteur, deviner laquelle.

10

LE PROGRAMME CÉTOGÈNE DE SOINS INTENSIFS DU PARADOXE DES PLANTES

Beaucoup de mes patients viennent me consulter après avoir tout essayé, sans succès. D'autres arrivent également à la suite d'un diagnostic de diabète, de cancer, de maladie de Parkinson, d'Alzheimer, ou d'autres formes de démence ou de maladies graves. Je suis bien entendu convaincu que les mécanismes qui sous-tendent toutes ces affections sont liés à la détérioration de leur barrière intestinale par les lectines, de mèche avec les sept perturbateurs mortels. Ces lectines et les LPS (les lipopolysaccharides) ont réussi à pénétrer dans leurs corps. En ce qui concerne la démence et le Parkinson, des globules blancs spécialisés appelés cellules gliales protègent les neurones (cellules nerveuses) comme des gardes du corps. Quand ils détectent des lectines ou des LPS à proximité, ils s'amassent autour des neurones dont ils assurent la défense en une sorte de cercle de chariots bâchés comme dans les vieux westerns, ou en remontant le pont-levis du château fort. Malheureusement, ces cellules gliales protègent si bien le nerf qu'aucune nourriture ne peut plus parvenir au neurone, menant à la mort du nerf. Les lectines et les LPS en circulation dans le corps provoquent également des dysfonctionnements métaboliques importants dans la façon dont les mitochondries, les usines productrices d'énergie

présentes dans toutes les cellules de notre corps, traitent le sucre et les graisses.

LES SUPER MITOCHONDRIES

J'étais enfant dans les années 1950 et 1960, et je ne peux m'empêcher de comparer les mitochondries à des millions de clones de Super Souris, parce qu'elles sont vraiment là pour sauver la situation, et en permanence. Il y a des centaines de millions d'années de cela, les précurseurs de toutes les cellules vivantes actuelles ont englouti des bactéries, qui sont devenues nos mitochondries. Ces mitochondries ont développé une relation symbiotique avec leurs cellules hôtes et ont continué à produire des molécules génératrices d'énergie appelées ATP, dont toutes les cellules ont besoin pour fonctionner. Les mitochondries – ou Super Souris si vous préférez – ont leur propre ADN, qui se divise en même temps que leurs cellules hôtes. Elles ont pour cahier des charges de gérer les calories que nous absorbons, en utilisant les sucres et les graisses pour produire de l'ATP à partir d'une chaîne de montage appelée le cycle de Krebs. Comme tout travailleur, les mitochondries ne peuvent assurer qu'une quantité de travail donnée par jour et ont besoin de temps en temps de repos pour reprendre leur souffle.

Jusqu'à il y a peu, l'horloge circadienne fonctionnait bien pour les Super Souris. Pendant la journée, elles travaillaient non-stop, en transformant tout le sucre et les protéines (elles-mêmes transformées en sucre) que vous ingériez en ATP. Puis le soir, elles ralentissaient, réduisaient leur activité et peut-être faisaient-elles même un somme pendant que le patron dormait.

Les devoirs métaboliques des mitochondries ne cessaient pour autant pas le soir, mais en l'absence d'apport de sucre et de protéines, elles passaient à une combustion lente d'une forme spéciale de matière grasse, les cétones. Comme je l'ai expliqué au chapitre 9, les cétones sont normalement générées par les cellules adipeuses lorsque les réserves en sucre sont basses. Ce système ressemble à celui d'une voiture hybride qui recharge sa batterie grâce à son moteur pendant qu'elle roule. Elle stocke cette énergie électrique, qu'elle peut utiliser pour fonctionner une fois qu'il n'y a plus d'essence ou que le moteur est coupé. De la même façon, la nuit, quand vous ne mangez pas, les mitochondries fonctionnent grâce à la charge de votre «batterie», les cétones, pour produire de l'ATP.

Nous avons déjà abordé l'impact du rythme circadien sur votre métabolisme. L'été, quand la nourriture est abondante, les mitochondries font probablement des heures supplémentaires et peut-être refusent-elles même de temps en temps l'accès aux camions de livraison qui apportent du sucre et des protéines (lesquels déversent alors le tout à la décharge, c'est-à-dire sous forme de graisse dans votre ventre). Il n'y a pas si longtemps, cela n'aurait pas été un problème. Pourquoi? À l'arrivée de l'hiver, Super Souris et ses semblables pouvaient ralentir, puisque le boss se mettait en congés et mangeait moins; la graisse pouvait alors remplacer le sucre comme source d'ATP. Expédier de la graisse sous la forme de cétones aux mitochondries pendant les périodes de disette est exactement ce qu'un médecin préconiserait: produire de l'ATP à partir de cétones ne demande que la moitié de l'effort nécessaire pour produire ce même ATP à partir de sucre, ce qui

fait le bonheur des travailleurs et permet d'économiser les réserves d'énergie du corps pour les périodes de besoin.

CONFUSION MITOCHONDRIALE

Mais que se passe-t-il quand Super Souris et son équipe sont en permanence sollicitées par la gestion de l'énorme quantité de calories que vous consommez jour après jour, chaque jour de la semaine, 365 jours par an? Stressées et sous-considérées, elles commencent par se faire porter malades puis par refuser d'assumer cette charge supplémentaire de travail. Le réseau de distribution énergétique (la production d'ATP par les mitochondries) est sous pression, et des coupures commencent à affaiblir la lumière. Les camions qui livrent le sucre n'ont plus de quai où décharger leur contenu, et déversent alors régulièrement leur cargaison (graisses) à la décharge. Quand vos mitochondries subissent ce type de pression, votre énergie rencontre des ratés, avant de s'arrêter. Votre cerveau – considérez-le comme la zone de management – ignore tout de ce qui se passe au niveau de l'usine, raison pour laquelle il hurle aux travailleurs (les mitochondries) de continuer à produire ou de trouver plus de sucre à transformer en énergie – et vite. Ce déficit d'énergie explique pourquoi votre cerveau meurt de faim. Représentez-vous maintenant votre système immunitaire comme des policiers, patrouillant dans votre corps. Sans énergie à disposition pour les payer, ils réduisent désormais leurs rondes. Quand l'éclairage diminue et qu'il n'y a plus un policier en vue, les éléments criminels – des cellules cancéreuses, par exemple – arrivent, ravis de pouvoir profiter de tout le sucre qui est là, à disposition. Ce scénario pourrait

être celui d'une bande dessinée car il y ressemble terriblement. Heureusement, la situation n'est pas désespérée.

Vous savez sans doute maintenant pourquoi une telle situation s'est installée. Patientez encore avant que je vous explique comment mon plan va vous sortir de là, car il exige au préalable une petite leçon sur les enzymes. Quand vous consommez du sucre ou des protéines – souvenez-vous que les protéines sont le «nouveau sucre» et qu'elles sont converties en sucre[1] – votre pancréas produit de l'insuline pour permettre au sucre d'entrer dans les usines mitochondriales, à l'intérieur des cellules. Cependant, si les usines tournent à plein régime, l'insuline et sa cargaison de sucre sont refusées au quai de déchargement. L'insuline ordonne alors à une enzyme, la lipoprotéine lipase, de faire en sorte que les cellules de stockage de la graisse (les adipocytes) transforment plus encore de sucre en graisse, utilisée plus tard. Si vous continuez à manger du sucre ou des protéines – ou si vous avez mangé des lectines, qui elles aussi bloquent les quais de déchargement – votre pancréas doit produire de plus en plus d'insuline afin d'assurer le transport de toutes ces cargaisons, et veiller à ce qu'elles soient converties en graisse. Ceci s'appelle l'insulino-résistance mais en réalité, Super Souris et son équipe ont ralenti leur travail et sont même en grève, pour protester contre leurs mauvaises conditions de travail.

Les diverses maladies mentionnées en début de chapitre ont toutes en commun, et à la base, un dysfonctionnement métabolique, un déséquilibre entre l'énergie consommée et l'aptitude de vos travailleurs (Super Souris) à la gérer, provoqué par la surconsommation d'énergie (nourriture),

essentiellement sous la forme de sucres et de protéines. Ajoutez à tout ça les graisses saturées qui aident au transport des LPS dans votre corps, et les lectines qui vont faciliter plus encore l'entrée des LPS, il n'est pas étonnant que les travailleurs soient en grève!

SUCCESS STORY

LA SLA ÉTOUFFÉE DANS L'ŒUF

J'ai rencontré Art S. il y a quatre ans quand il est entré en chaise roulante motorisée dans mon cabinet. À 66 ans, il était au stade final de la SLA (sclérose latérale amyotrophique, connue sous le nom de maladie de Lou gehrig aux États-Unis, ou maladie de Charcot dans le monde francophone), une maladie des neurones moteur qui est récemment devenue célèbre grâce au défi du seau d'eau glacée (ALS Ice Bucket Challenge). Art était complètement paralysé à l'exception de deux doigts de la main droite avec lesquels il contrôlait sa chaise roulante. On lui avait dit qu'il aurait besoin d'une trachéotomie et d'un respirateur pour pouvoir continuer à vivre. En pilotant lui-même sa chaise roulante pour venir me voir, Art a choisi une autre option. Quatre ans plus tard, adepte et porte-parole de mon PPP céto, il pilote toujours sa chaise roulante dans Costco, avec l'aide de ses deux doigts, et respire encore sans l'aide d'une trachéotomie ou d'un respirateur. Si vous avez quelques connaissances sur la SLA et sa progression, cette histoire doit vous sembler exceptionnelle. Il se trouve que ça ne l'est pas, comme le fait joyeusement savoir à tous Art de sa voix puissante.

LE CASSE-TÊTE CÉTOGÈNE

Dans ces conditions, pourquoi ne pas se contenter alors de réduire le sucre et les protéines, et d'alléger la charge de vos mitochondries pour qu'elles brûlent tout ce gras en stock et en extraire l'énergie? Ce n'est malheureusement pas si simple. Comme vous le savez peut-être si vous avez suivi son régime, le Dr Atkins envisageait que tout le monde se mette en état de cétose, ce qui, croyait-il, permettrait de brûler les réserves de graisse. Hélas, vos mitochondries ne peuvent directement transformer la graisse stockée dans vos cellules adipeuses. Il faut pour cela l'intervention d'une enzyme, la lipase hormonosensible, qui transforme cette graisse en cétone, une forme de graisse utilisable par les mitochondries.

Votre corps fonctionne de façon très élégante. L'insuline est la seule hormone à laquelle cette enzyme est sensible. Si votre taux d'insuline est élevé, votre cerveau suppose que vous vous goinfrez en vue de l'hiver qui arrive, et transforme tout ce que vous mangez en graisse, ce qui vous sera bien utile quand la période de vaches maigres sera arrivée. Évidemment, pas question à ce stade de convertir cette graisse en cétones. L'insuline empêche donc l'action de la lipase hormonosensible.

Si c'est au contraire l'hiver et que vous ne mangez pas beaucoup, vous ne produisez pas d'insuline. La lipase hormonosensible est alors libre d'agir, et produit des cétones à destination des Super Souris. Il fut un temps où cette énergie de secours procurée par les cétones maintenait les humains en vie pendant les périodes où la nourriture était rare. Mais nous n'avons plus besoin aujourd'hui de chercher de la nourriture l'hiver. Si vous mangez 365 jours par an comme si nous vivions

un été sans fin, votre taux d'insuline reste élevé, les travailleurs sont en grève et vous ne pouvez accéder à la graisse stockée parce que cette insuline élevée bloque la lipase hormonosensible.

C'est exactement là le scénario qui met en échec beaucoup d'adeptes des régimes pauvres en glucides et riches en protéines comme les régimes Atkins, Miami, Protein Power et Paléo. Même en réduisant le sucre, vous ne diminuez pas le niveau d'insuline en raison de toutes les protéines que vous absorbez. Je le rappelle, l'excès de protéines est transformé en sucre et stimule la production d'insuline, qui bloque l'action de la lipase hormonosensible, empêchant dès lors toute transformation de la graisse en cétones. Les effets secondaires de ce blocage dans le cadre de ces régimes riches en protéines se manifestent typiquement par des maux de tête, une baisse d'énergie, des douleurs et la prétendue grippe d'Atkins, ou basses calories. Pour dire les choses simplement, vous devez à la fois supprimer les sucres mais aussi les protéines pour stopper ce processus. Les deux? Peu de chance que ça arrive, vous dites-vous sans doute. Mais la graisse va vous donner une chance d'y parvenir.

MANGER GRAS EST LA CLÉ DU DÉVERROUILLAGE DU STOCK DES GRAISSES

Alors, comment faire? Comme vous devez vous en douter, au vu du titre de ce chapitre, la solution implique les cétones. Contrairement aux régimes pauvres en sucres et riches en protéines, il faut drastiquement diminuer les *deux* sources de calories qui font monter l'insuline – le sucre et les protéines – pour espérer faire baisser le taux d'insuline et réduire la charge

de travail de vos mitochondries. Mais comment faire pour faire entrer des cétones dans ces minuscules centrales énergétiques quand votre corps ne peut les fabriquer? Il y a heureusement une façon de contourner ce blocage, et qui évite d'endurer les souffrances de la «grippe basses calories». Selon une vieille expression, si vous ne pouvez les battre, joignez-vous à eux. Comme je l'ai déjà indiqué, le régime nord-américain standard provoque la sécrétion de tellement d'insuline, laquelle bloque la production des cétones, que produire nos propres cétones à partir de notre graisse est très difficile. Les plantes nous offrent toutefois une solution, autre paradoxe. Par chance, vous pouvez en effet manger ou boire les cétones que les plantes ont déjà fabriquées pour vous. Certaines matières grasses de plantes sont composées de cétones et paradoxalement, bien qu'elles soient des graisses de plantes, elles peuvent vous sortir de ce mauvais pas.

Les triglycérides à chaîne moyenne (que l'on trouve dans l'huile MCT) sont à 100% composés de cétones qui peuvent entrer directement dans le cycle de Krebs sans l'aide d'insuline. L'huile de noix de coco solide (appelée ainsi car elle reste solide ou semi-solide à une température ambiante de 20 degrés environ) contient à peu près 65% de MCT, ce qui fait d'elle une autre source de cétones. L'huile de palme rouge, connue aussi sous le nom d'huile de palme, est aussi une autre source de MCT, contenant 50% de cétones. Le butyrate (la cétone du beurre) est l'acide gras à chaîne courte présent dans le beurre, le beurre de chèvre et le ghee (beurre clarifié) et il constitue encore une autre source de cétones. Les possibilités ne manquent donc pas.

Je me permets de vous le rappeler une fois encore: les protéines sont tout autant vos ennemies que le sucre et les glucides (quel paradoxe!). C'est la raison pour laquelle tant de pratiquants bien intentionnés du régime cétogène ne vont jamais entrer en cétose et s'y maintenir. Ils font l'erreur de consommer de bonnes graisses MCT tout en continuant à ingérer de larges quantités de protéines animales sous la forme de bacon, de côtes de porc, de bœuf, de saucisses, d'assiettes anglaises et autres plats gras, ainsi que des fromages riches en graisse. Que ce soit clair: vous pouvez avaler des cétones toute la journée, mais tant que vous continuez à consommer des protéines animales (qui maintiennent l'insuline à un haut niveau), vous ne parviendrez jamais à transformer votre propre graisse en cétones, et à perdre ainsi du poids. Je rappelle par ailleurs aux personnes souffrant d'un cancer que les cellules cancéreuses adorent les produits animaux. Voir le rappel concernant les liens entre Neu5Gc et cancer.

LA RELATION AVEC LE CANCER – ET PLUS

Le talon d'achille du métabolisme de toutes les cellules cancéreuses a été découvert en 1930 par le médecin allemand Otto Warburg, prix Nobel de médecine. À la différence des mitochondries des cellules normales, celles des cellules cancéreuses sont incapables d'utiliser les cétones pour générer de l'ATP. Pas plus qu'elles ne choisissent de combiner le sucre à l'oxygène pour produire de l'ATP, comme c'est le cas dans les cellules normales. Au lieu de cela, les mitochondries des cellules cancéreuses s'appuient sur la fermentation du sucre, un processus énergétiquement très inefficace, également utilisé

par les levures et les bactéries. C'est pourquoi la cellule cancéreuse a besoin en moyenne jusqu'à 18 fois plus de sucre pour grandir et se diviser que les cellules normales[2]. Ce n'est pas tout. Les cellules cancéreuses préfèrent réaliser leur fermentation de sucre à partir de fructose plutôt que de glucose, une autre bonne raison pour laquelle vous devez vous passer de fruits (et c'est ce que vous ferez presque complètement avec ce programme[3]). Si vous-même ou un proche souffrez d'un cancer, nous allons chasser ces cellules de votre existence en les affamant.

SUCCESS STORY

DIABÈTE ET CANCER ONT DISPARU

Melinda Y., une nouvelle patiente de 77 ans, souffrait de diabète, en soi déjà un problème sérieux, mais son plus gros problème était le carcinome cellulaire squameux qui touchait ses deux jambes. Les tumeurs étaient trop étendues pour être opérées et la chimiothérapie connue pour être inefficace sur des lésions de cette taille. Elle avait appris par des sites de discussion que tout n'était pas perdu si elle suivait ce que j'avais suggéré à d'autres patients cancéreux. Elle a pris l'avion pour Palm Springs pour venir me voir. Je l'ai mise immédiatement au programme cétogène de soins intensifs du paradoxe des plantes. En six mois, son diabète avait non seulement disparu, mais son cancer également. C'est une histoire incroyable mais vraie, et qui en dit long sur la puissance de ce programme!

Dans le même temps où nous affamons les cellules cancéreuses, toutes les autres cellules de votre corps, y compris celles de votre cerveau, peuvent utiliser les cétones à l'intention de Super Souris et de ses clones. En tant que chirurgien cardiaque, je sais que les cellules du cœur préfèrent de beaucoup les cétones au glucose pour une utilisation quotidienne, ou quand elles doivent fournir un effort intense comme lors d'un marathon.

Si vous souffrez de pertes de mémoire, de Parkinson ou de troubles neuropathiques, des recherches prometteuses indiquent que les Super Souris épuisées de vos cellules nerveuses peuvent retrouver de la vitalité si elles sont approvisionnées en cétones plutôt qu'en sucre[4].

SUCCESS STORY

MINCE MAIS POURTANT DIABÉTIQUE

Ralph K. était un dentiste de 55 ans, dont la santé n'était pas bonne, bien qu'il n'en soit pas responsable. Malgré sa minceur, son diabète de type 1 l'avait rendu dépendant à l'insuline et avait engendré des problèmes cardiaques. Il avait déjà eu une attaque et on lui avait implanté des stents. En dépit des fortes doses de statines qu'il prenait, il avait un taux très élevé de cholestérol. Son pronostic n'était pas bon quand il m'a été envoyé. Tout a changé quand il a adopté le programme cétogène de soins intensifs. Ses marqueurs de diabète sont désormais revenus à la normale, ses besoins en insuline ont nettement baissé, il ne prend plus de statines et tous les

résultats d'analyse de son cholestérol sont devenus normaux depuis trois ans.

LE DIABÈTE ET LES PROBLÈMES RÉNAUX SONT GUÉRISSABLES

Si vous avez du diabète, je le répète: les cétones n'ont *pas* besoin d'insuline pour parvenir jusqu'à vos mitochondries. Elles ont un passe gratuit! Contrairement à ce que vous a certainement déjà dit votre médecin, le gras est votre ami. Pour résumer, les protéines, les sucres et les fruits sont vos ennemis, et le gras et les cétones sont vos amis[5]. Et contrairement également à ce que professent les nutritionnistes spécialisés, le diabète n'est qu'un disfonctionnement métabolique engendré par un excès de protéines, de sucre et de fruits qui surchargent vos mitochondries. Les diabètes sont tout à fait guérissables, et j'en ai la preuve tous les jours.

En parlant de fruits, le fructose est l'une des causes principales des problèmes rénaux, ce dont vous, votre médecin voire votre néphrologue n'êtes peut-être pas conscients. Le fructose est si toxique que 60% de ce que vous absorbez est directement expédié vers le foie, où il est converti en triglycérides (une graisse à l'origine de problèmes cardiaques) et d'acide urique, ce qui fait monter la tension, provoque la goutte et endommage le système de filtration de vos reins[6]. 30% de ce fructose est par ailleurs orienté vers vos reins, où il provoque une agression directe du système de filtration[7]. Souvenez-vous que les fruits sont des sucreries, des sucreries toxiques. Comme je vous l'ai dit, les fruits étaient bons pour une chose, il y a longtemps, et c'était de vous faire prendre

du gras pour l'hiver. On pouvait en contrepartie tolérer sa toxicité pendant quelques mois, parce que pendant les neuf autres mois nous pouvions nous remettre de l'attaque subie sur nos reins. Mais vos reins sont maintenant agressés 365 jours par an sans la moindre pause. Avec le programme cétogène du paradoxe des plantes, vous allez immédiatement éliminer la grande majorité des toxines qui tuent vos reins, à savoir les lectines, les fruits et les quantités excessives de protéines animales.

SUCCESS STORY

UNE INSUFFISANCE RÉNALE ÉVITÉE

Quand je l'ai rencontré alors qu'il avait 81 ans, Jerome M. était séropositif et au dernier stade d'une insuffisance rénale résultant d'une maladie auto-immune appelée glomérulonéphrite. Cette maladie provoque une inflammation du système de filtration des reins, les glomérules, qui éliminent les déchets et le surplus de liquide. Il prenait de fortes doses de prednisone (stéroïde) et devait subir une dialyse. Jerome a accepté de suivre la version cétogène du PPP. Dix mois plus tard, il pouvait arrêter le prednisone. Son taux de créatine avait alors diminué de 7,7 à 1,1 (la normale est de 1) et son niveau de cystatine C, un indice de la fonction rénale, était tombé de 1,84 à 1,04 (la normale est de 0,97). Son DFG (débit de filtration glomérulaire) s'était aussi amélioré, passant de 40 à 64, ce qui est une valeur normale. Il ne prend plus maintenant de prednisone depuis deux ans et n'a pas eu besoin de dialyse.

ÉCONOMISEZ VOS REINS

Le meilleur exemple de cétose en action est celui d'une femelle ours en gestation et en hibernation. Elle entre dans sa tanière alors qu'elle est en gestation mais ne boit ni ne mange pendant cinq mois. Pendant ce temps sa progéniture se développe, elle la met au monde, l'allaite et émerge de sa tanière maigre mais avec une masse musculaire intacte. Si elle n'avait pas économisé ses muscles, elle ne pourrait chasser pour nourrir ses petits. Mais le fait le plus surprenant est qu'elle n'urine pas pendant cinq mois. Comment est-ce possible? Elle vit sur les cétones de la graisse qu'elle a stockée pour l'hiver. Les reins ont en fait deux fonctions principales: se débarrasser de l'eau que vous buvez ou que vous consommez dans votre alimentation, et se débarrasser des déchets de protéines en les filtrant. Comme le diesel, les protéines dégagent des saletés en brûlant. Les cétones, par contre, brûlent sans déchets comme du gaz naturel. Maman ours brûle ses cétones et ne boit rien; ses reins n'ont rien à faire, et elle n'a pas besoin d'uriner.

L'effet bénéfique du programme intensif cétogène sur les reins ne cesse de m'étonner. J'ai même prolongé la vie de mon vieux Yorkshire terrier après qu'elle eut été renvoyée à la maison par le vétérinaire, qui pensait qu'elle mourrait dans le mois en raison d'une insuffisance rénale. La seule chose à faire était de s'assurer simplement qu'elle ne souffre pas. Et je confirme qu'elle n'a pas du tout souffert! Je l'ai nourrie de pancetta crue (les chiens sont des carnivores après tout). En mangeant uniquement ce bacon italien très gras, parfait pour les carnivores, mais moins pour les humains, son œdème et ses ascites (eau dans l'abdomen) ont disparu et elle a pu se joindre

à moi et à mes trois autres chiens pour notre jogging matinal. Elle a vécu deux années encore, avant de mourir à un âge normalement avancé.

SUCCESS STORY

DIALYSE INUTILE

À 61 ans, guadalupe O. était obèse, sévèrement insulino-résistante et souffrait d'une insuffisance rénale due au diabète. Elle devait recevoir un shunt et subir une dialyse. Sa fille, qui était manucure dans le salon où je me fais couper les cheveux, avait entendu parler de ce que je faisais dans ma clinique; elle y a alors amené sa mère qui ne parlait pas anglais. Le diabète de guadalupe était hors contrôle avec un HbA1C de 12 quand la normale est inférieure à 5,6 et ses fonctions rénales avoisinaient un DFG de 10 (l'idéal étant qu'il soit supérieur à 90). Pas étonnant qu'elle ait besoin d'une dialyse, les poisons de son sang étaient à un très haut niveau. Elle a immédiatement commencé le plan cétogène. C'était il y a trois ans, et elle n'a pas eu besoin de dialyse. Son HbA1c est tombé à 5,8 mais varie autour de 6,0 quand elle n'a pas de piqûre d'insuline. Elle a perdu 15 kilos mais son régime traditionnel à base de tortillas de blé, de légumineuses et de fruits la tente toujours par moments. Chaque fois que son poids augmente ou que ses fonctions rénales commencent à aller mal, sa fille l'aide à se remettre dans le droit chemin. Personne ne devrait avoir de dialyse à son âge.

LE PROGRAMME CÉTOGÈNE DE SOINS INTENSIFS DU PARADOXE DES PLANTES

Comme vous le voyez, ces problèmes de santé en apparence disparates ont tous une origine identique et qui peut être corrigée, un dysfonctionnement des mitochondries. Si vous êtes dans ce cas, au lieu du PPP basique, je vous conseille fortement de suivre cette variation qui réduit de beaucoup les protéines animales et interdit complètement les fruits et les légumes à graines (qui sont des fruits).

LISTE DES ALIMENTS ACCEPTABLES DU PROGRAMME CÉTOGÈNE DE SOINS INTENSIFS DU PARADOXE DES PLANTES

Huiles
Huiles d'algues
Huile d'avocat
Huile d'olive
Huile de foie de morue aromatisée
Huile de macadam
Huile MCT
Huile de noix
Huile de noix de coco
Huile de palme rouge
Huile de périlla
Huile de sésame
Huile de son de riz

Édulcorants
Érythritol
Inuline
Luo han guo
Monk fruit
Stévia
Xylitol
Yacón

Noix et graines
(½ tasse par jour)
Châtaignes
Crème de noix de coco (sans sucre, en boîte)
Graines de chanvre
Graines de lin
Lait de coco (substitut aux produits laitiers, sans sucre)
Noisettes
Noix
Noix de coco (sans l'eau de coco)
Noix de macadam
Noix du Brésil (en quantité limitée)
Pacanes
Pignons de pin
Pistaches
Poudre de protéines de chanvre
Psyllium

Olives
Toutes
Chocolat noir
90% de cacao ou plus (30 g par jour)

Vinaigres
Tous (sans sucre ajouté)

Herbes et assaisonnements
Tous, sauf les flocons de poivre rouge
Miso

Barres énergétiques
Adapt Bar: noix de coco et chocolat (adaptyourlife.com)

Farines
Amandes
Arrow-root
Bananes vertes
Châtaignes
Manioc
Noisettes
Noix de coco
Noix tigrées
Patates douces
Pépins de raisin
Sésame (et graines)

Crème glacée
Noix de coco
Dessert glacé au lait de noix de coco sans produits laitiers (le label bleu So Delicious, qui ne contient qu'un gramme de sucre)

Foodles (le nom que je donne aux pâtes «acceptables» du commerce)
Fettucines et autres pâtes de Cappello (cappellos.com)
Miracle Noodles, Kanten Pasta
Miracle Rice
Nouilles de kelp
Nouilles Shirataki
Pâtes Slim Pasta

Produits laitiers
(30 g de fromage ou 120 g de yogourt par jour)
Beurre de bufflonne
Beurre de chèvre
Beurre italien ou français
Brie de chèvre
Crème bio sure
Crème bio épaisse
Fromage frais à tartiner bio
Fromage de brebis (nature)
Fromage de chèvre
Fromage suisse enrichi
Fromages italiens ou français enrichis en matière grasse tel que le Brie triple crème
Ghee
Kéfir de chèvre

Mozzarella di Bufala
Yogourt à la noix de coco

Vin (180 ml par jour)
Rouge

Alcool (150 ml par jour)

Poissons et fruits de mer (toujours sauvage, 60 à 120 g par jour)
Anchois
Calmars
Crabes
Crevettes
Homards
Huîtres
Moules
Palourdes
Pétoncles
Poissons blancs (tous types)
Sardines
Saumons
Thon en boîte

Fruits
Avocats

Légumes

Légumes de la famille des crucifères:
Bette à carde
Bok choy
Brocolis
Chou cavalier
Chou chinois
Chou kale (chou frisé)
Chou nappa
Chou-rave
Chou vert, chou blanc et chou rouge
Choucroute
Choux de Bruxelles
Choux-fleurs
Cresson
Kimchi
Radicchio (chicorée rouge, ou Trévise)
Roquette

Autres légumes:
Ail
Artichauts
Asperges
Betteraves (crues)
Carottes (crues)
Céleris
Champignons
Chicorée
Ciboulette
Cœurs de palmier
Coriandre
Daïkons (radis blanc)
Échalotes
Fanes de carottes
Figues de Barbarie
Gombos
Oignons
Poireaux
Radis
Topinambours

Légume à feuilles:
Laitues rouges et vertes
Mesclun (jeunes feuilles)
Épinards
Endives
Pissenlits
Batavias
Fenouils
Scaroles
Feuilles de moutarde
Mizunas
Persil
Basilic
Menthe
Pourpier
Périlla
Algues

Amidons résistants (en quantité limitée)
Bananes vertes
Céleris-raves
Fruit du baobab
Glucomannane (racines de konjac)
Jicama
Kakis
Mangues vertes
Manioc (Tapioca)
Millet
Navets
Noix tigrées
Pain et bagels
Panais
Papayes vertes
Patates douces ou yams
Plantains verts
Rutabagas
Sorgho
Taro (racines)
Tortillas (de la marque Siete (sietefoods.com) - seulement celles fabriquées avec de la farine de manioc, de noix de coco ou d'amande)
Wraps (à base de farine de noix de coco)
et flocons Paleo Coconut Flakes (avec modération)
Yucca

Volaille à l'herbe (non «en plein air», de 60 à 120 g par jour)
Autruche
Caille
Canard
Dinde
Faisan
Œufs de poule nourrie à l'herbe ou aux oméga 3 (jusqu'à 4 jaunes par jour, mais seulement un avec le blanc)
Oie
Pigeon
Poulet

Viande (nourrie de manière exclusive à l'herbe – 60 à 120 g par jour)
Gibier (sanglier, cerf...)
Porc (élevé dans le respect du bien-être animal)
Agneau
Bœuf
Daim
Bison
Jambon
de Parme

«Viandes» à base de végétaux
Quorn: Chik'nTenders, grounds, Chik'n Cutlets, Turk'y Roast et

Bacon Style Slices
Tofu de chanvre
Hilary's Veggie Burger (hilaryeatwell.com)
Tempeh (seulement sans céréales)

LISTE DES ALIMENTS ACCEPTABLES DU PROGRAMME CÉTOGÈNE DE SOINS INTENSIFS DU PARADOXE DES PLANTES, ALIMENTS CONTENANTS DES LECTINES

Aliments à base d'amidon raffiné
Agave
Biscuits
Boissons gazeuses (même dans leur version diète)
Céréales
Croustilles de pommes de terre
Craquelins
Farines à base de céréales et de pseudo-céréales
Lait
Maltodextrine
NutraSweet (aspartame)
Pain
Pâtes
Pâtisseries
Pomme de terre
Riz
Splenda (sucralose)
Sucre
Sweet'n Low (saccharine)
SweetOne ou Sunnet (acésulfame de potassium)
Tortillas (sauf les deux produits Siete cités plus haut)

Légumes
Edamame
Fèves
Haricots verts (et pousses)
Lentilles
Pois (tous, y compris petits pois, pois mange-tout...) y compris graines germées
Pois chiches (y compris sous forme d'houmous)
Protéines de soya
Protéines végétales texturées (PVT)
Soya
Tofu

Noix et graines
Arachides
Chia
Citrouilles
Noix de cajou
Tournesol

Fruits (certains sont appelés légumes)
Aubergines
Baies de goji
Citrouilles
Concombres
Courges (de toutes sortes)
Courgettes
Fruits: tous, y compris les baies
Melons (de toutes sortes)
Piments
Poivrons
Tomates

Produits laitiers ne provenant pas de l'Europe du Sud (contenant de la caséine A-1)
Crème glacée
Fromage
Fromage cottage
Kéfir
Poudre de caséine
Ricotta
Yogourt
Yogourt glacé
Yogourt grec

Tous les poissons, fruits de mer, volailles, bœuf, agneau et porc nourris aux céréales ou au soya

Céréales, pseudo-céréales et graminées
Céréales complètes
Amidon de maïs
Avoine (ne peut être cuit à l'autocuiseur)
Blé (la cuisson à l'autocuiseur ne détruit pas les lectines, quelle que soit la forme du blé)
Boulgour
Épautre et petit épeautre
Herbe d'orge
Herbe de blé
Kamut
Kashi
Maïs
Orge (ne peut pas être cuit à l'autocuiseur)
Popcorn
Quinoa
Riz brun, riz blanc, riz sauvage
Sarrasin
Seigle (ne peut être cuit à l'autocuiseur)
Sirop de maïs

Huiles	Graines de coton	Tournesol «partiellement hydrogénée»
Arachides	Maïs	
Canola	Pépins de raisin	
Carthame	Soya	

CE QUE VOUS ALLEZ MANGER

La liste des «oui» du programme cétogène intensif élimine presque tous les fruits à l'exception de ceux présentant des amidons résistants. Tous les autres fruits font partie de la liste des «non», c'est le changement essentiel puisque tout le reste est proche du programme de base. Ne mangez aucun fruit, excepté des avocats, des bananes vertes et des plantains, des mangues vertes et des papayes vertes. Quant aux graisses, concentrez-vous d'abord sur les acides gras à chaîne moyenne ou courte présents dans le beurre ou le ghee, mais je vous préviens: trop d'huile de noix de coco ou de MTC en peu de temps peut occasionner des diarrhées.

Pour commencer, consommez trois cuillerées à soupe réparties sur la journée pour habituer votre organisme à les tolérer. Vous trouveres des menus du Programme cétogène. Toutes les recettes de la phase 1 et 2 conviennent à ce programme cétogène.

Quelques détails supplémentaires

- Les noix de macadam sont mes préférées, ainsi que quelques autres en complément.
- Le dessert glacé au lait de noix de coco, sans sucre, figure dans la liste, mais pas la crème glacée au lait de chèvre.

- Vous pouvez vous permettre un peu de chocolat noir, mais assurez-vous qu'il contient au moins ٩٠٪ de cacao, comme les barres Lindt que l'on trouve facilement.
- Les sources de protéines animales se réduisent à ١٠٠ g – la taille d'une carte à jouer – par jour, de préférence sous la forme de poissons sauvages, de coquillages et de mollusques.
- Si vous avez un cancer, essayez d'éliminer complètement les protéines animales. Elles présentent une plus grande concentration d'acides aminés utilisables par les cellules cancéreuses que les protéines d'origine végétale. Les feuilles, les tubercules et les racines des légumes que vous consommez offrent toutes les protéines dont vous avez besoin, et que le cancer ne peut utiliser[٨].
- Les jaunes d'œufs sont presque de la graisse pure, dont votre cerveau a besoin pour bien fonctionner. Faites une omelette de trois jaunes et d'un œuf entier cuite dans de l'huile de noix de coco ou du ghee et garnie de tranches d'avocat, de champignons et d'oignons. Saupoudrez-la de curcuma, en ajoutant un peu de ghee ou quelques gouttes d'huiles de macadam, de périlla ou d'olive avant de servir.
- Les vegans peuvent consommer la moitié d'un avocat avec un peu d'huile de noix de coco. Les graines de chanvre sont une bonne source de lipides et de protéines végétales. Les noix ont la teneur en protéines végétales la plus élevée de leur catégorie[٩].
- Les légumes verts, les autres légumes «acceptables» et les amidons résistants assurent le transport des graisses. Je dis souvent à mes patients qui appliquent mon programme

cétogène, que le seul but de la nourriture est d'amener du gras jusqu'à leur bouche. Les brocolis vous permettent par exemple de consommer de l'huile de périlla, de l'huile MCT, du ghee, et d'autres huiles «acceptables». Un de mes plats favoris consiste à laisser mijoter du chou-fleur dans de la crème de noix de coco en boîte avec de la poudre de curry et de le manger à la cuillère. Trempez, et je dis bien *trempez*, vos salades d'huiles d'olive, de périlla ou de noix de macadam ou, encore mieux, mélangez l'huile d'olive ou ces autres huiles avec de l'huile MCT en proportion égale. Les MCT n'ont pas de goût et sont un parfait additif pour les smoothies.

STIMULER LA COMBUSTION DES GRAISSES

Le jeûne intermittent ou l'allongement du temps séparant vos repas est particulièrement efficace au début du programme intensif cétogène, puisque l'un de vos objectifs principaux est de soulager vos mitochondries trop sollicitées. Toutefois, à la différence de ceux qui suivent le PPP conventionnel, vous n'avez pas encore acquis la flexibilité métabolique nécessaire pour avoir accès à la graisse que vous avez stockée entre les repas et pour l'utiliser. En dehors des repas, vous devriez donc avaler une cuillerée à soupe d'huile MCT ou d'huile de noix de coco, afin d'éviter les problèmes de concentration ou vous sentir faible ou étourdi. Certaines marques proposent des rations individuelles d'huile de noix de coco, très pratiques quand on n'est pas chez soi. Une autre bonne alternative est d'avoir avec soi une collation. Après un mois ou deux, essayez

d'éliminer la dose d'huile de noix de coco. Si vous vous sentez bien, essayez d'allonger le temps entre les repas.

UN RÉGIME POUR LA VIE

Combien de temps devriez-vous suivre le programme cétogène intensif? La réponse varie selon le problème qui vous a amené à le suivre. Si vous souffrez d'un cancer, d'un problème neurologique ou de mémoire, poursuivez-le durant le reste de votre (plus longue et meilleure) vie. Si vous avez des problèmes d'obésité, de diabète ou d'insuffisance rénale et êtes parvenus à améliorer votre santé, la bonne nouvelle est qu'après deux ou trois mois, vous pouvez passer au PPP normal en commençant par la phase 2 présentée au chapitre 9. Si par contre vous ne vous sentez pas bien quand vous suivrez cette version plus tolérante du programme, revenez à la version cétogène.

Quelques mots avant de nous séparer: comme je l'ai déjà dit, aucune des phases du PPP ou de sa variante ne doit être considérée comme une course vers une ligne d'arrivée. L'objectif n'est pas de terminer le programme aussi vite que possible. Plutôt qu'une compétition, considérez ce programme comme un chemin vers un mode de vie avec lequel vous pourrez vivre, et dont le point central est une santé optimale. Faites toujours du mieux que vous pouvez, avec ce que vous avez, où que vous soyez. Si vous tombez du train pendant un jour ou deux, remontez simplement à bord. Une fois que vous aurez fait l'expérience des améliorations offertes par le PPP, pourquoi faire autre chose?

Je vous quitte avec deux histoires particulièrement motivantes vécues par mes patients. J'espère qu'elles vous

encourageront à essayer le programme cétogène intensif si vous êtes confronté à un état de santé critique.

SUCCESS STORY

IL A TRIOMPHÉ PAR DEUX FOIS DU CANCER

Earl F., père célibataire de 53 ans et séropositif, est venu me voir accompagné de ses trois enfants. Il était venu me consulter dix ans auparavant, mais je ne l'avais pas revu depuis quatre ans. Il m'a dit qu'une biopsie venait de lui apprendre qu'il avait un cancer de la prostate avec un score de Gleason de 3 + 3= 6, ce qui indiquait la relative agressivité de son cancer et donc sa sévérité. Il avait aussi pris dix kilos dans l'intervalle. Pouvais-je l'aider à combattre son cancer? Il a commencé la version intensive du PPP, en consommant de grandes quantités de graines de lin, ainsi que du thé de crucifères. Deux mois plus tard, les nouvelles biopsies d'Earl – qui par ailleurs était devenu entre-temps beaucoup plus mince – n'ont plus montré de trace de cancer. Il m'a remercié et comme la fois précédente, a disparu, annulant les rendez-vous prévus.

Trois ans plus tard, il a soudain refait surface, l'air penaud, portant une longue incision sur le cuir chevelu. Il avait récemment subi une neurochirurgie importante pour éliminer en partie un énorme glioblastome multiforme, une des formes les plus redoutées de cancer du cerveau. Malheureusement, la localisation de la tumeur était telle qu'elle n'avait pu être éliminée dans sa totalité. Il suivait à la fois une chimiothérapie et une radiothérapie, mais il

avait compris que la situation ne présageait rien de bon. Pouvais-je l'aider à nouveau? Heureusement, il était habitué au programme cétogène intensif et nous nous y sommes mis sans attendre. Nous avons élevé son niveau de vitamine D à plus de 110 ng/ml et ajouté des compléments anticancer. Une fois que ses résultats de laboratoire lui ont confirmé qu'il faisait des progrès, il a pris un nouveau rendez-vous.

Mais, comme les fois précédentes, il a ensuite disparu. Deux ans et demi après sa chirurgie, il est revenu dans mon bureau avec des scans CT, IRM et TEP de son cerveau, sur lesquelles n'était plus visible la moindre tumeur, mais seulement du tissu cicatriciel. Il avait aussi une photo de ses trois enfants pour me montrer combien ils avaient grandi et il m'annonça qu'ils allaient tous randonner en Europe pendant l'été. Le programme cétogène intensif leur avait redonné deux fois leur père, je suis donc certain que ces enfants ont dû lui faire manger beaucoup d'huile d'olive pendant qu'ils étaient là-bas!

SUCCESS STORY

LA DÉMENCE RALENTIE

George P. avait 85 ans quand il a déménagé avec son fils et sa belle-fille, de Floride à Palm Springs. george venait alors d'être diagnostiqué comme souffrant d'un Alzheimer modéré à sévère. Ce déménagement ne s'est pas bien passé. Quand une personne souffrant de démence est coupée de son environnement familier, la démence s'accroît presque toujours. Cela a été le cas pour george

qui a commencé à errer la nuit. La famille avait un budget serré, la présence continue d'un infirmier ou le placement dans un établissement spécialisé n'était pas envisageable. Après que son fils l'eut amené me voir, les tests de Georges ont révélé la présence du génotype ApoE4, appelé couramment le gène d'Alzheimer. Il avait aussi des taux d'insuline et de sucre élevés, ce qui est typique chez ces malades. Son cerveau manquait cruellement de sucre.

La famille entière s'est mise au programme cétogène, auquel j'ai ajouté quelques compléments pour le cerveau de George. En quelques mois, il a cessé de déambuler la nuit. Quelques mois plus tard, il retrouvait une conversation et pouvait plaisanter avec son fils et sa belle-fille, comme il le faisait quelques années auparavant. Je voyais george tous les trois mois pour ses tests sanguins. Environ une année après son premier rendez-vous, en entrant dans ma salle d'examen pour sa prise de sang, je me suis aperçu que ni son fils ni sa belle-fille, qui l'accompagnaient toujours, n'étaient là. «Où est votre famille?», lui ai-je demandé. «À la maison», me répondit-il. «Quelqu'un vous a conduit alors?» dis-je. «Non», répondit-il, «je me suis conduit moi-même». Ma mine choquée a dû le surprendre, car il s'est levé de sa chaise et est venu me mettre la main sur l'épaule en disant: «Écoutez, je viens ici régulièrement depuis une année maintenant, vous ne pensez pas que je peux retrouver mon chemin?» Si j'avais encore besoin d'être rassuré sur le pouvoir des aliments, il venait de m'en apporter encore une fois la preuve vivante.

11

RECOMMANDATIONS SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DU PROGRAMME DU PARADOXE DES PLANTES

Il y a 20 ans, je disais à mes patients que les compléments alimentaires avaient pour effet de produire de «l'urine coûteuse». C'était avant que je ne commence à mesurer les effets des vitamines, des minéraux et des composants végétaux comme les polyphénols, les flavonoïdes et autres phytonutriments sur les marqueurs d'inflammations des personnes que j'examinais. Je mesure aussi la souplesse vasculaire de chacun de mes patients en utilisant le dispositif Endopat, approuvé par la FDA, qui mesure la capacité des vaisseaux sanguins du bras à répondre à l'augmentation du débit sanguin après une brève période d'occlusion. Sur la base de ces tests, je peux maintenant savoir de manière fiable, à quel moment mon patient a changé de compléments dans son régime ou même s'il a changé de marque[1].

Voici pourquoi la supplémentation en nutriments est une composante cruciale du PPP. Je ne peux citer de meilleure source pour vous en convaincre que celle du gouvernement fédéral des États-Unis. Voici les termes du document 74-264 rédigé par le sénat américain: «Le fait alarmant est que les aliments – fruits, légumes, et céréales – qui poussent aujourd'hui sur des millions d'hectares de terre, ne contiennent plus suffisamment de certains des nutriments indispensables et

nous affament quelle que soit la quantité que nous en consommons[2].»

Quand je donne une conférence sur ce sujet devant des professionnels de la santé, je leur demande toujours de deviner à quelle date ce document a été rédigé. Je vous pose donc la même question. Un indice: cette information n'est pas nouvelle. Qu'en pensez-vous? Ce texte date-t-il de 2000? 1990? 1960? Vous en êtes loin: il a été rédigé en 1936! Il y a donc 82 ans, les scientifiques savaient déjà que notre sol et son propre microbiome s'étaient appauvris en vitamines et en minéraux. Cette époque était celle précédant l'arrivée des fertilisants chimiques, des pesticides, des biocides et du Roundup. Imaginer ce qu'il en est aujourd'hui laisse donc pour le moins dubitatif. La situation a bien entendu empiré, comme l'a montré un rapport de 2003 comparant la richesse en minéraux des légumes et des fruits entre 1940 et 1991[3].

Pourquoi est-ce si important pour vous et votre santé? Mon programme s'appelle le programme paradoxe des plantes, parce que les plantes sont à la fois notre poison et notre salut. Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs consommaient annuellement plus de 250 plantes différentes, selon un système de rotations saisonnières. Les racines de ces plantes plongeaient profondément dans six pieds d'un sol grouillant de bactéries et de champignons, pour constituer un incroyable *terroir* de minéraux et de substances phytochimiques à l'intérieur des tubercules, des fleurs, des feuilles et des fruits. La viande et la graisse des animaux que nos ancêtres tuaient et mangeaient contenaient également ces composés

phytochimiques, parce que les animaux qu'ils mangeaient consommaient aussi ces plantes.

Supposons que vous consommiez des fruits de mer, des poulets nourris à l'herbe et leurs œufs, de la viande d'animaux ayant pâturé et des fromages de vaches A-2, ainsi que de brebis et de chèvres, tous bio, achetés sur les marchés paysans, tout comme vos fruits et légumes de saison. N'est-ce pas suffisant? Je vais malheureusement vous décevoir, si vous espérez de la sorte bénéficier de tous les phytonutriments que nos ancêtres ingéraient grâce à leur alimentation. Comme de nombreux tests de laboratoire réalisés sur mes patients adeptes du bio l'ont montré, les nutriments dont vous avez besoin ne se trouvent pas ailleurs que dans les compléments alimentaires.

Quelles sont les substances qui manquent à la plupart d'entre nous et comment les remplacer?

LA VITAMINE D3

Comme je l'ai déjà dit, l'un de mes plus grands chocs a été de constater à quel point le taux de vitamine D3 de la plupart des Nord-américains était bas[4]. Près de 80% des Californiens que j'ai reçus dans mon cabinet manquaient de vitamine D, tout comme 100% de mes patients atteints de problèmes auto-immuns et intolérants aux lectines. J'ai été stupéfait par la quantité de compléments nécessaires à ces derniers pour atteindre un taux sanguin que je considère comme normal, à savoir de 70 à 105 ng/ml de 25-hydroxyvitamine D sérique (la forme active de la vitamine D dans le corps). Si toutefois vous ne faites que commencer ce programme, prenez seulement 5000 UI de vitamine D par jour. En cas de maladie auto-

immune, commencez par 10 000 par jour. Je n'ai jamais rencontré de cas de toxicité pour la vitamine D et je doute que cela existe.

LES VITAMINES B, EN PARTICULIER LE MÉTHYLFOLATE ET LA MÉTHYLCOBALAMINE

Beaucoup des vitamines du groupe B sont produites par les bactéries de l'intestin. Si votre «forêt tropicale intestinale» est dévastée, il est probable que vous manquiez à la fois de méthylfolate (la forme active de l'acide folique) et de méthylcobalamine (la forme active de la vitamine B12, appelée aussi méthyle B12). Par ailleurs, plus de la moitié de la population mondiale est porteuse d'une ou plusieurs mutations dans les gènes de la méthylènetétrahydrofolate réductase (MTHFR), qui limitent chez ces personnes la capacité à produire les formes actives de ces deux vitamines. De nombreuses personnes, moi y compris, appellent la mutation MTHFR «*Mother F***er*», à cause de la forme phonétique de l'acronyme. MTHFR est accusé, sur les sites de discussions médicales, d'être responsable d'une longue liste de problèmes de santé. La bonne nouvelle est qu'en avalant un comprimé de 1000 µg de méthylfolate et en mettant 1000 à 5000 µg de méthyl B12 sous votre langue chaque matin, vous compensez cette mutation génétique. Puisque vous avez 50% de chances de porter une ou plusieurs de ces mutations uniques ou doubles, je pense que ça vaut la peine de prendre les formes actives de méthylfolate et de méthyle B12 au cas où. Bien qu'elles ne soient pas douloureuses, si vous faites partie des quelques porteurs de l'une ou des deux doubles mutations, il se peut que vous souffriez d'excitabilité ou au contraire de

dépression. Si tel est le cas, pour plus d'informations sur la façon de procéder, consultez mon site internet (DrGundry.com).

Pourquoi prendre ces compléments de vitamine B? Pour faire simple, parce qu'ils ajoutent un groupe méthyle à un acide aminé appelé homocystéine présent dans votre sang, et le transforment en une substance inoffensive. Un taux élevé d'homocystéine occasionne des lésions sur la paroi interne des vaisseaux sanguins, tout comme le ferait un taux de cholestérol élevé. Les compléments en vitamine B ramènent presque toujours ce taux à la normale.

LE G6

Quand mon premier livre *Dr Gundry's Diet Evolution* a été publié il y a quelques années, on m'a demandé quelles étaient les six classes de compléments alimentaires les plus importantes et dont chacun devrait disposer pour être en bonne santé. J'ai appelé cela le G6, en référence à la rencontre annuelle des chefs des gouvernements des plus grandes puissances économiques mondiales qui déterminent la marche du monde (actuellement appelée g7), et par ailleurs à la première lettre de mon nom de famille.

Voici la liste de mon G6:

Les polyphénols

La classe la plus importante des composés absents de votre alimentation est sans doute celle des composés phytochimiques que l'on appelle les polyphénols. Les plantes ont conçu ces composés pour résister aux insectes et se protéger des brûlures du soleil. Une fois métabolisés par les bactéries de votre

intestin, les polyphénols vous apportent de nombreux bénéfices. Parmi ceux-ci, le blocage de la formation d'oxyde de triméthylamine (TMAO) – impliqué dans l'athérosclérose – à partir des protéines animales carnitine et choline; les polyphénols participent aussi à la dilatation active de vos vaisseaux sanguins. Ces composés sont si importants que j'ai mis au point mon propre mélange appelé Vital Reds disponible sur le site gundryMD.com. Ce produit combine 34 polyphénols différents, ainsi que mon probiotique favori, le BG30, le tout présenté sous forme d'une poudre soluble dans l'eau. Il m'a fallu des années de recherches pour mettre au point ce produit qui ne ressemble à aucun autre. Mais comme mes patients le savent, je ne vends même pas mes propres produits dans mon cabinet lors de mes consultations. Je préfère vous indiquer quelles sont les autres sources de polyphénols possibles. Parmi mes préférés, sous forme de compléments, l'extrait de pépins de raisins, l'extrait d'écorce de pin maritime (parfois vendu sous le nom de pycnogénol) et le resveratrol, le polyphénol du vin rouge. Vous pouvez trouver des compléments chez Costco, dans les magasins d'aliments naturels et en ligne. Les doses quotidiennes qui me semblent correctes sont de 100 mg pour l'extrait de pépin de raisin et le resvératrol, et de 25 à 100 mg pour l'extrait d'écorce de pin. D'autres sources intéressantes sont l'extrait de thé vert, de berbérine, de poudre de cacao, de cannelle, de mûres, de grenades, toutes présentes dans les Vital Reds, mais qui peuvent être prises séparément.

Les composés phytochimiques des légumes verts

Vos bonnes bactéries n'auront jamais trop de légumes verts. Vous vous en rendrez compte quand votre envie de légumes

augmentera au fur et à mesure de l'application du programme. L'autre bénéfice des légumes verts est qu'ils ont tendance à supprimer l'envie pour les «mauvais aliments» qui font grossir. Des études ont par exemple montré que les composés phytochimiques des épinards réduisent considérablement l'envie de sucre et de gras[5]; c'est l'une des raisons pour lesquelles il est l'un des ingrédient clé du smoothie vert que je prends au déjeuner. L'épinard figure dans beaucoup de mélanges en poudre disponibles dans le commerce, mais je dois vous mettre en garde: je n'en ai pas trouvé un seul exempt de blé, d'avoine, ou d'orge et il va de soi que les lectines des céréales ou des légumineuses sont à éviter à tout prix. L'année dernière, j'ai enfin mis au point ma propre formule de végétaux appelée gundryMD Primal Plants, et qui combine de l'extrait d'épinard avec ceux de 11 autres superaliments verts, et en particulier du DIM (diindolylméthane), un composé immunostimulant, qui se trouve en très petites quantités dans les brocolis. Mon mélange inclut aussi de la pectine de citron modifiée et des fructo-oligosaccharides (FOS) qui agissent comme coupe-faim et stimulants pour les bonnes bactéries de l'intestin.

Vous pouvez également profiter de ces bénéfices autrement qu'en utilisant ce produit. L'extrait d'épinards est vendu en gélules de 500 mg et je vous recommande d'en prendre deux par jour. Le DIM est disponible sous la forme de gélules, la dose habituelle est de 100 mg par jour. La pectine de citron modifiée est vendue en poudre ou en gélules de 500 mg. Prenez deux gélules ou une dose par jour. Mes études ont montré que la pectine de citron modifiée permet de faire revenir le taux de

galectine-3 (un marqueur clé du stress du myocarde et du rein) à la normale, en réduisant la population de mauvaises bactéries de votre intestin, tout en augmentant la proportion des bons.

Prébiotiques

La nomenclature de ce qui se passe dans votre intestin est pour le moins déroutante. Les *pro*biotiques se réfèrent aux bactéries qui vivent dans et sur vous, mais les *pré*biotiques sont des composés dont les probiotiques ont besoin pour se nourrir, vivre et croître. J'aime comparer ces composés aux fertilisants pour les graines de gazon (les probiotiques). Il se trouve que beaucoup des composants utilisés pour le traitement de la constipation, tels que la poudre ou l'enveloppe de la graine de psyllium, n'agissent pas seulement comme laxatif stimulant la production de selles, mais aussi comme une nourriture favorable à la croissance et à la multiplication des bonnes bactéries de votre intestin. Encore plus intéressant, les membres du gang ne peuvent se nourrir des enveloppes de psyllium ni d'autres fibres; ces prébiotiques nourrissent les bons microbes et affament les mauvais.

Un des meilleurs prébiotiques est l'inuline, un FOS que j'ai déjà mentionné. Le lait maternel contient d'autres prébiotiques importants, comme les galacto-oligosaccharides (GOS), destinés à nourrir les bonnes bactéries du nourrisson.

Mon amie le docteur Terry Wahls pense que les prébiotiques végétaux sont si importants que tout le monde devrait manger neuf tasses de légumes par jour et produire deux fois par jour des selles de la taille de serpents enroulés. J'apprécie sa volonté, mais il faut être réaliste, vous n'allez pas manger autant de légumes chaque jour. Cependant, et parce que je suis

complètement d'accord avec elle, j'ai trouvé un moyen pratique de vous faire manger autant de légumes, c'est le gundryMD PrebioThrive. Il combine cinq prébiotiques, y compris les FOS et les gOS sous forme de poudre que vous mélangez simplement dans l'eau, à boire chaque jour. Et croyez-moi, vous verrez bientôt de grands «serpents» dans vos toilettes.

Je renouvelle mes recommandations concernant les enveloppes de psyllium. Commencez par une cuillerée à thé par jour dans de l'eau, puis poursuivez par une cuillerée à soupe par jour. Songez aussi à commander des gOS disponibles en ligne. Les meilleures marques sont Bimuno et Probiota Immune. Prenez-en un sachet ou une dose par jour, puis ajoutez une cuillerée à café de poudre d'inuline. L'édulcorant Just Like Sugar est constitué principalement d'inuline.

Les inhibiteurs de lectines

Comme je l'ai déjà dit, faites ce que vous pouvez, avec ce que vous avez là où vous vous trouvez. En dépit de tous nos efforts, nous nous trouvons parfois dans des situations dans lesquelles nous devons – ou sommes amenés accidentellement à – consommer des aliments contenant des lectines. Vous avez lu le récit de telles situations dans les *success stories* au fil de ce livre. Il y a heureusement sur le marché un grand nombre de composés qui absorbent les lectines. J'ai conçu au début de ma carrière une formule pouvant m'aider dans de telles situations. Sur la demande de mes patients, il est désormais disponible pour tous: c'est le gundryMD Lectin Shield, qui combine neuf ingrédients connus pour absorber ou bloquer les lectines avant qu'elles n'atteignent votre paroi intestinale. Prenez simplement deux gélules avant un repas suspect.

Vous pouvez aussi prendre de la glucosamine et du MSM (méthyl-sulfonyl-méthane) en comprimés, mais ce ne sont pas les mêmes ingrédients que ceux de mon mélange. Ceci peut expliquer pourquoi seulement 50% des gens prenant ces compléments voient leurs douleurs arthritiques diminuer. Des produits comme Osteo Bi-Flex ou Move Free sont disponibles chez Costco et d'autres grands magasins. Songez aussi au D-mannose, qui entre dans la composition de mon Lectin Shield, à dose de 500 mg deux fois par jour, spécialement si vous êtes sujet aux infections urinaires. Le D-mannose est l'ingrédient actif de la canneberge, mais inutile d'en boire son jus, dans lequel cet élément se trouve en très petite quantité. Et ignorez également le jus de canneberge «sans sucre ajouté»; cette mention indique qu'il s'y trouve déjà tellement de sucre qu'il n'y avait pas besoin d'en ajouter plus encore!

Défense contre le sucre

En parlant de sucre, nous en sommes, comme vous le savez, inondés – pas seulement dans sa forme la plus courante, mais également sous celle de sirop de maïs à forte teneur en fructose ou de n'importe quel autre hydrate de carbone rapidement transformé en sucre lors de la digestion, y compris votre fruit préféré (c'est pourquoi vous devez considérer les fruits comme des bonbons). J'ai toujours été impressionné, dans le cadre de ma pratique, par le fait que la prise de quelques compléments suffit à faire varier le taux de glucose et de HbA1C de mes patients. Par le passé, il fallait avaler six compléments différents pour y parvenir, mais c'est suite aux plaintes de mes patients que j'ai conçu mon propre produit, gundryMD glucose Defense, qui combine du chrome, du zinc, du sélénium, de

l'extrait d'écorce de cannelle, de la berbérine, de l'extrait de curcuma et de poivre noir. (Ce dernier augmente l'absorption. Prenez garde d'ailleurs à ne pas acheter de produits à base de curcuma dépourvus d'extrait de poivre noir.) Vous pouvez prendre deux gélules deux fois par jour pour en tirer le meilleur bénéfice. Tous ces composés modifient la façon dont votre corps et l'insuline répondent aux sucres que vous ingérez.

Costco vend également un très bon produit appelé CinSulin, qui combine du chrome et de la cannelle. Prenez-en deux gélules par jour. Combinez cela avec 30 mg de zinc une fois par jour, 150 µg de sélénium par jour, 250 mg de berbérine deux fois par jour et 200 mg d'extrait de curcuma deux fois par jour. Costco et les produits vendus en ligne proposent aussi le Youtheory's Turmeric, qui est un excellent produit. Prenez-en trois fois par jour.

Le curcuma est malheureusement faiblement absorbé, et seule une petite quantité parvient dans le sang, même quand on lui ajoute un composant de poivre noir comme dans le BioPerina. C'est dommage parce que la curcumine, le principe actif du curcuma est l'un des rares antioxydants qui franchisse la barrière sanguine du cerveau. C'est la raison pour laquelle j'ai mis au point BioMaxCurcumine, ma propre formule de curcumine lyophilisée que je prends chaque jour et qui est absorbée selon un mécanisme différent par les vaisseaux sanguins du haut du corps.

Acides gras oméga 3 à longue chaîne

Je mesure les indices d'acides gras oméga 3 liés aux globules rouges chez mes patients depuis 10 ans, et ce que je vois m'effraie. La plupart présentent d'importantes carences en

acides gras oméga 3 EPA (acide eicosapentaénoïque) et, plus important encore, en acides gras oméga 3 DHA (acide docosahexaénoïque). En fait, les seuls de mes patients ayant des taux suffisants pour ces lipides stimulants pour le cerveau, et ce sans prendre de compléments, sont ceux qui consomment des sardines ou des harengs tous les jours. Même mes patients de Vancouver ou de Seattle qui mangent du saumon quotidiennement ne parviennent pas aux mêmes résultats. Pourquoi faut-il s'en inquiéter? Votre cerveau est constitué approximativement de 60% de matière grasse. La moitié de celle-ci est constituée de DHA et l'autre d'acide arachidonique (AA), dont le jaune d'œuf constitue d'ailleurs une source importante. Diverses études ont montré que les personnes qui présentent un taux élevé d'oméga 3 dans leur sang ont une meilleure mémoire et un cerveau plus gros que ceux dont le taux est inférieur[6]. Je vous rappelle également que l'huile de poisson vous aide à réparer la paroi de votre intestin et empêche les LPS de franchir cette frontière.

Je vous recommande de choisir une huile de poisson ayant subi une distillation moléculaire, et extraite de petits poissons, comme les sardines ou les anchois. J'ai été si impressionné par les données de longévité des habitants du petit port de pêche d'Acciaroli, dans le sud de l'Italie, dont le régime est basé en grande partie sur les anchois et le romarin, que j'ai composé mon propre complément oméga 3 comprenant de la DHA, de l'EPA et des extraits de romarin.

Si vous prenez de l'huile de poisson, essayez d'arriver à 1000 mg de DHA par jour. Sur le récipient, vous trouverez la portion (soit par gélule, soit par cuillerée à café si c'est un

liquide). La liste des «ingrédients» vous donnera la teneur en DHA par gélule ou par cuillères à café. Calculez alors combien de ces gélules ou de ces cuillérées à café vous seront nécessaires pour atteindre 1000 mg de DHA par jour ou plus.

Il existe plusieurs marques de qualité. Kirkland Signature Fish Oil, 1200 mg, à enrobage gastro-résistant, est disponible chez Costco et en ligne, et n'a pas d'arrière-goût de poisson. Ce produit a une étiquette bleue et non jaune, c'est le complément que j'ai utilisé pendant des années, avant de mettre au point ma propre formule. Les gélules Omega ViaDHA 600 sont un bon produit que mes patients apprécient. Les gélules Carlson's Elite gem peuvent être avalées ou mastiquées. Carlson propose aussi une excellente huile de poisson aromatisée au citron.

AUTRES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Dans mon cabinet, je mets à disposition une liste de deux pages des compléments que je recommande et que, pour la plupart, j'ai combinés en une forme plus pratique; vous la trouverez sur mon site internet gundryMD.com. Je ne peux pas rentrer dans les détails de tout ce que ces compléments extraordinaires peuvent accomplir, ils demanderaient un livre entier. Pour ceux d'entre vous intéressés par mes produits en lien avec la santé du cerveau, l'espérance de vie, l'humeur, la circulation, les acides aminés, le foie, la prostate, les polyphénols, le blocage des œstrogènes chez les hommes et les femmes, l'acné, la chute et la fragilisation des cheveux et une ligne complète de soins de la peau à base de polyphénols qui nourrissent le microbiome de votre peau, jetez un œil à mon site internet. Quand je commence à percevoir des demandes récurrentes

chez mes patients ou quand je pense pouvoir concevoir un produit meilleur ou plus pratique que ceux disponibles dans le commerce, je l'élabore et le mets en vente sur mon site. Vous pouvez aussi me poser des questions sur DrGundry.com.

DES COMPLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR LE RÉGIME CÉTOGÈNE INTENSIF

Si vous suivez le programme cétogène, vous épuiserez en quelques jours votre glycogène, le sucre stocké dans votre foie et vos muscles. Ce type de sucre est stocké sous une forme liée à une molécule d'eau, ce qui explique la perte rapide de poids qui accompagne ce programme. Mais deux minéraux importants, le potassium et le magnésium, sont également évacués avec l'eau. Ces deux éléments évitent que des crampes n'apparaissent dans les muscles des jambes notamment. Bien que dérangeantes, ces crampes sont le signe que vous suivez fidèlement le programme, mais un supplément en aspartate de potassium et de magnésium peut les faire disparaître. Beaucoup de marques vendent ces compléments sous une forme standard, habituellement 99 mg de potassium et 299 ou 300 mg de magnésium. Je suggère d'en prendre deux par jour. Occasionnellement, le magnésium peut provoquer des selles diarrhéiques, en ce cas il est recommandé de réduire la dose à une gélule par jour.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT?

Une précision pour clore le sujet des compléments alimentaires. Beaucoup estiment encore qu'ils sont des solutions miracles et qu'ils vont d'une façon ou d'une autre corriger l'addiction au régime occidental, inverser la tendance

et guérir le corps. C'est bien entendu une ineptie, et je le dis parce que j'ai été trop souvent témoin de cette fausse idée en constatant les analyses sanguines de mes patients au cours des 17 dernières années. Cependant, si vous adoptez le PPP, beaucoup de ces compléments alimentaires vont vous apporter des avantages mesurables. J'ai évoqué les études menées sur ces avantages lors de prestigieux congrès internationaux. Souvenez-vous que, comme leur nom l'indique, ces compléments améliorent les résultats du PPP, mais que ce ne sont pas des substituts au programme.

Partie 3

Plans de menus et recettes

EXEMPLES DE MENUS ET RECETTES

Exemples de menus pour la phase 1: Le nettoyage coup d'envoi de trois jours

Vous trouverez les recettes de tous ces repas sur ce lien. Un astérisque (*) indique que la recette contient du poulet ou du saumon, et qu'il existe des variantes veganes et/ou végétariennes. **Les recettes en gras** peuvent être retrouvées dans la partie «recettes».

Jour 1

Déjeuner Smoothie vert
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Salade de roquette au poulet avec vinaigrette au citron*
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Sauté de chou au saumon et à l'avocat*

Jour 2

Déjeuner Smoothie vert
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Salade romaine à l'avocat et au poulet avec pesto de coriandre*
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Choux de Bruxelles citronnés, chou kale et oignons avec «steak» de chou.

Jour 3

Déjeuner Smoothie vert
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Poulet-roquette-avocat dans un wrap de feuille d'algue avec trempette à la coriandre*

Collation Feuilles de laitue au guacamole
Souper Brocolis rôtis avec «riz» de chou-fleur et oignons sautés
Variante végétarienne Remplacer les protéines animales par des produits de la marque Quorn
Variante vegane Remplacer les protéines animales par du tempeh sans céréales, du tempeh, du tofu de chanvre ou une tranche de chou-fleur d'environ 2 cm poêlée à feu vif dans de l'huile d'avocat jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés.

Exemples de menus pour la phase 2 Réparer et reconstituer

Cette phase dure au minimum six semaines. Vous pouvez alterner ces menus hebdomadaires ou créer votre propre menu, en suivant les indications du chapitre 8.

Vous trouverez les recettes sur ce lien.

- Les recettes marquées d'un astérisque (*) contiennent du poulet, du poisson, des coquillages ou des œufs.
- Ne consommez pas plus de ١٢٠ g de protéines animales par repas.
- Les végétariens et les vegans peuvent se référer aux versions végétariennes et veganes des repas.
- Pour d'autres plats, les vegans peuvent substituer les protéines animales par du tempeh sans céréales, du tempeh, des œufs vegans, des légumes cuits à l'autocuiseur ou des «steaks» de chou-fleur. Les végétariens peuvent aussi substituer celles-ci par des produits Quorn acceptables.

Semaine 1

Jour 1

Déjeuner Smoothie vert
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Poitrine de poulet et salade de chou dans des feuilles de laitue accompagnés d'un avocat en tranches*
Collation Feuilles de laitue au guacamole
Souper Pizza à l'épinard avec pâte de chou-fleur; salade variée de légumes verts avec vinaigrette à base d'huile d'avocat

Jour 2

Déjeuner Smoothie paradoxe
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Petite boîte ou filet de saumon écrasé avec ½ avocat, arrosée de vinaigre balsamique et enveloppée de feuilles de salade*
Collation Feuilles de laitue au guacamole
Souper Gaufres à la farine de manioc avec collagène marin*; brocolis grillés ou frits à l'huile de périlla ou d'avocat avec 1 c. à café d'huile de sésame

Jour 3

Déjeuner Muffin «vert» à l'œuf et à la dinde*
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Deux œufs durs de poule nourrie à l'herbe avec pesto de basilic*; salade selon votre choix avec vinaigrette
Collation Feuilles de laitue au guacamole
Souper Saumon sauvage grillé*; purée de chou-fleur rôti parfumée au parmesan, salade d'asperges aux graines de sésame et vinaigrette d'huile de sésame et de vinaigre

Jour 4

Déjeuner Muffin aux graines de lin et à la cannelle dans une tasse*
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Soupe de champignons «crus»; salade selon votre choix avec vinaigrette
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Salade de sorgho et salade trévise avec 3 ou 4 crevettes sauvages grillées ou 120 g (½ tasse) de chair de crabe*

Jour 5

Déjeuner Smoothie vert
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Nouilles de konjac cuites avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre; salade de laitue avec vinaigrette
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Croustilles d'okra «anti-lectines» cuites au four; poitrine de poulet* nourri à l'herbe, épinards **et** oignons rouges en salade avec vinaigrette

Jour 6

Déjeuner Crêpes parfaites au plantain*
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Soupe de jeunes pousses de céleri-rave; salade selon votre choix avec vinaigrette
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Mini «pizzas» de champignons portobello grillés avec pesto; salade selon votre choix avec vinaigrette; artichaut à la vapeur

Jour 7

Déjeuner Muffin à la farine d'amande et de noix de coco dans une tasse*
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Poulet-roquette-avocat dans un wrap de feuille d'algue avec trempette à la coriandre*
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Curry de légumes avec «nouilles» de patates douces; «riz» de chou-fleur; salade selon votre choix avec vinaigrette

Semaine 2

Jour 1

Déjeuner Smoothie vert
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Poitrine de poulet nourri à l'herbe grillé*; chou-rave à la poire croquante et aux noix
Collation Feuilles de salade romaine au guacamole
Souper Saumon sauvage grillé*; cœurs d'artichauts «frits» cuits au four, choux et carottes en salade avec huile de sésame et vinaigre de cidre

Jour 2

Déjeuner Smoothie paradoxe
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Sardines en boîte à l'huile d'olive écrasées avec un demi-avocat et arrosées de vinaigre balsamique, dans des feuilles de laitue*
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Burgers protéinés aux champignons et aux noix; asperges grillées ou cuites à la poêle avec de l'huile de périlla ou d'avocat et 1 c. à café d'huile de sésame

Jour 3

Déjeuner Muffin aux canneberges et à l'orange*; 2 œufs de poule nourrie à l'herbe brouillés, avec un avocat en tranches
Collation ¼ de tasse (25 g) de mélange de noix
Dîner 3 gâteaux de millet avec champignons et légumes verts*; salade selon votre choix avec sauce vinaigrette
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Saumon sauvage grillé*; purée de chou-fleur rôti parfumée au parmesan; salade d'endives et de roquette avec graines de sésame et vinaigrette

Jour 4

Déjeuner Muffin à la cannelle et aux graines de lin dans une tasse*
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Salade de roquette avec poulet et vinaigrette au citron*
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Salade de sorgho et salade trévise avec saumon sauvage*

Jour 5

Déjeuner Smoothie vert
Collation ¼ de tasse (25 g) de mélange de noix
Dîner Soupe de jeunes pousses de céleri-rave; salade selon votre choix avec vinaigrette
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Sauté de chou avec saumon et avocat*; «riz» de chou fleur; salade d'épinards et d'oignons rouges avec vinaigrette

Jour 6

Déjeuner Gaufres à la farine de manioc avec collagène*

Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Salade romaine à l'avocat et au poulet avec pesto de coriandre*
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper «Steaks» grillés de chou-fleur mariné; cresson, jicama, et salade de radis avec vinaigrette; artichaut à la vapeur avec du ghee

Jour 7

Déjeuner Muffin à la cannelle et aux graines de lin dans une tasse
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix crues
Dîner Salade de roquette avec une petite boîte de thon* à l'huile de périlla et vinaigre
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Curry de légumes avec «nouilles» de patates douces; croustilles d'okra «anti-lectines» cuites au four

Exemples de menus pour la phase Jeûne vegan modifié de 5 jours: récolter les fruits

Pour la phase 3, continuez à suivre le plan des menus de la phase 2, mais réduisez votre apport en protéines animales à 60 g par repas (120 g par jour) en modifiant les recettes si nécessaire. Relisez également le déroulement de cette phase 3. Si vous le souhaitez, vous pouvez tester votre tolérance aux aliments contenant des lectines en les ajoutant progressivement – et un par un – par petites quantités, y compris des légumineuses cuites à l'autocuiseur. Vous pouvez également suivre une fois par mois le jeûne vegan modifié de cinq jours, détaillé ci-dessous.

Vous pouvez remplacer la tranche de chou-fleur de 2 cm d'épaisseur revenue à feu vif dans de l'huile d'avocat jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés, par du tofu de chanvre ou du tempeh sans céréales, à n'importe quel repas.

Jour 1

Déjeuner Smoothie vert
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Version vegane de la salade de roquette avec poulet et vinaigrette au citron en utilisant du tempeh
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Version vegane du sauté de chou avec saumon et avocat, en utilisant du tempeh sans céréales

Jour 2

Déjeuner Smoothie vert
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Version vegane de la salade romaine à l'avocat et au poulet avec pesto de coriandre en utilisant du tempeh sans céréales.
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Choux de Bruxelles citronnés, chou kale et oignons avec «steak» de chou.

Jour 3

Déjeuner Smoothie vert
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Version vegane du poulet-roquette-avocat dans un wrap de feuille d'algue avec trempette à la coriandre*, en utilisant du tofu de chanvre
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole

Souper Brocolis grillés avec «riz» de chou-fleur et oignons sautés

Jour 4

Déjeuner Smoothie vert
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner version vegane de la salade romaine à l'avocat et au poulet avec pesto de coriandre, en se servant de tofu de chanvre à la place du poulet
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Choux de Bruxelles citronnés et chou kale avec oignons et «steak» de chou.

Jour 5

Déjeuner Smoothie vert
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Version vegane du poulet-roquette-avocat dans un wrap de feuille d'algue avec trempette à la coriandre*, en utilisant du tempeh sans céréales
Collation Feuilles de laitue romaine au guacamole
Souper Brocolis grillés avec «riz» de chou-fleur et oignons sautés

Exemples de menus pour le programme cétogène soins intensifs du PPP

Répétez ces menus chaque semaine en ajoutant vos propres variantes au fil des jours et en respectant les consignes données. Modifiez les recettes de la phase 2 pour limiter votre apport en poisson ou en toute autre protéine animale à un maximum de 200 g par jour. Sauf contre indication, utiliser la «vinaigrette céto» qui mélange à parts égales huile d'olive ou

de périlla et huile MCT, en ajoutant plus de vinaigre si vous préférez.

Les variantes pour les végétariens et les vegans sont fournies entre parenthèses. Vous trouverez les recettes de la phase 2 sur ce lien.

Jour 1

Déjeuner Smoothie vert plus 1 c. à soupe d'huile MCT
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix de macadam ou feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Quorn Chik'n Cutlets et salade de chou dans une feuille de salade avec 2 c. à soupe de mayonnaise d'avocat et un avocat en tranches. Buvez 1 c. à soupe d'huile MCT (l'alternative vegane au poulet est un «steak» grillé de chou-fleur mariné).
Collation 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou 1 c. à soupe d'huile MCT
Souper Pizza aux épinards avec pâte de chou-fleur arrosée d'huile d'olive ou MCT
(Alternative vegane: «steaks» grillés de chou-fleur mariné), salade verte variée avec avocat et vinaigrette «céto»

Jour 2

Déjeuner Muffin de farine de noix de coco et d'amande dans une tasse (version vegane) servi avec ½ tasse (125 ml) de lait entier (crème entière de noix de coco en boîte ou lait de noix de coco) et mangé à la cuillère.
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix de macadam ou feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Thon ou sardines en boîte à l'huile d'olive (tempeh sans céréales, ou «steaks» grillés de chou-fleur mariné) écrasés avec

½ avocat et vinaigrette au vinaigre balsamique, 1 c. à soupe d'huile MCT, et enveloppés dans des feuilles de laitue.
Collation 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou 1 c. à soupe d'huile MCT
Souper Burgers protéinés aux champignons et aux noix, avec brocolis grillés ou poêlés et huile de périlla ou d'avocat, 1 c. à café d'huile de sésame et une c. à soupe d'huile MCT.

Jour 3

Déjeuner Muffin «vert» à l'œuf et à la dinde (version vegane ou végétarienne), servi dans un bol avec 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou MCT plus 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de périlla et mangé à la cuillère.
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix de macadam ou feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner 3 gâteaux de millet avec un avocat en tranches, salade de votre choix avec vinaigrette «céto» plus 1 c. à soupe d'huile MCT
Collation 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou 1 c. à soupe d'huile MCT
Souper Saumon sauvage grillé (tempeh grillé sans céréales ou tofu de chanvre, purée de chou-fleur rôti parfumée au parmesan (éliminez le parmesan); salade d'asperges avec graines de sésame et vinaigrette d'huile de sésame et de vinaigre avec une c. à soupe supplémentaire d'huile MCT

Jour 4

Déjeuner Muffin à la cannelle et aux graines de lin servi dans une tasse avec ½ tasse (125 ml) de lait entier (crème entière de noix de coco en boîte ou lait de noix de coco) et mangé à la cuillère.

Collation ¼ de tasse (25 g) de noix de macadam ou feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Soupe de champignons crus avec 1 c. à soupe d'huile MCT et 2 c. à soupe d'huile de périlla ou d'olive ajoutées à la recette et un peu plus pour arroser le plat au moment de servir; salade selon votre choix avec vinaigrette «céto»
Collation 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou 1 c. à soupe d'huile MCT
Souper Salade de sorgho et trévise surmontée de 3 ou 4 crevettes sauvages grillées ou de 120 g (½ tasse) de chair de crabe, et 1 c. à soupe d'huile MCT (remplacer les crevettes par des graines de chanvre, du tempeh ou «steaks» grillés de chou-fleur mariné)

Jour 5

Déjeuner Smoothie vert plus 1 c. à soupe d'huile MCT
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix de macadam ou feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Nouilles de konjac revenues dans de l'huile d'olive et MCT, ou ½ tasse (125 ml) de crème sure ou ¼ de tasse (50 g) de fromage à tartiner (ou ½ tasse (125 ml) de crème de noix de coco ou de lait de noix de coco en boîte), sel, poivre, salade de laitue avec vinaigrette «céto»
Collation 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou 1 c. à soupe d'huile MCT
Souper Curry de légumes avec «nouilles» de patates douces; «riz» de chou-fleur cuit dans de la crème de noix de coco ou dans du lait de noix de coco en boîte, salade d'épinards et d'oignons rouges avec vinaigrette «céto»

Jour 6

Déjeuner Deux demi-avocats remplis chacun d'un jaune d'œuf et d'1 c. à soupe d'huile MCT, placés sous le gril du four jusqu'à ce que le jaune commence à durcir (remplissez l'avocat avec de la crème de noix de coco)
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix de macadam ou feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Soupe de jeunes pousses de céleri-rave avec ½ tasse (125 ml)de crème entière (ou ½ tasse (125 ml) de crème de noix de coco) ajoutée pendant la cuisson; salade de votre choix avec vinaigrette «céto»
Collation 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou 1 c. à soupe d'huile MCT
Souper Mini «pizzas» de champignons portobello grillés au pesto (version vegane ou végétarienne); salade de votre choix; artichaut à la vapeur avec trempette de ghee et d'huile MCT sans restriction de quantité (utiliser de l'huile de noix de coco ou de fruit de palme rouge comme trempette)

Jour 7

Déjeuner Omelette à trois jaunes d'œufs (éliminer les blancs) plus un œuf entier, avec champignons et épinards, cuite dans de l'huile de noix de coco et parsemée d'huile de périlla, d'avocat ou d'olive (version vegane ou végétarienne du muffin «vert» à l'œuf et à la dinde)
Collation ¼ de tasse (25 g) de noix de macadam ou feuilles de laitue romaine au guacamole
Dîner Salade de roquette avec thon, saumon ou sardines en boîte (tofu de chanvre, tempeh sans céréales ou «steaks» grillés de chou-fleur mariné) et vinaigrette «céto»

Collation 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou 1 cuillère à soupe d'huile MCT
Souper Nouilles de konjac revenues avec sauce pesto (ou pesto vegan) plus 1 c. à soupe d'huile MC

LES RECETTES DU PROGRAMME DU PARADOXE DES PLANTES

J'ai rassemblé dans cette partie 36 repas faciles à préparer. Irina Skoeries de Catalyst Cuisine a mis au point les recettes du démarrage de trois jours, ainsi que les menus de cette phase initiale, ce dont je lui suis très reconnaissant. Les recettes des trois phases vont vous guider dans la sélection des aliments qui vous aideront à atteindre votre objectif, que vous souhaitiez perdre du poids ou en gagner, ou éliminer ou soulager un ou plusieurs de vos problèmes de santé. Toutes les recettes sont compatibles avec la version «soins intensifs du PPP», avec parfois de petites modifications. Considérez ces recettes comme des sources d'inspiration et adaptez-les tout en restant en accord avec le PPP. Vous pouvez continuer à utiliser les recettes de la phase 1 au fil de votre progression dans le programme. Les recettes de la phase 2 conviennent également pour la phase 3, bien que vous deviez réduire la quantité de poisson et des autres protéines animales à 60 g par ration. Beaucoup de ces recettes ne comportent aucune protéine animale. Quand ce n'est pas le cas, j'ai indiqué des versions végétariennes ou veganes. L'une de ces recettes est celle des pois à l'autocuiseur, qui ne peut être utilisée que durant la phase 3; cependant, si vous êtes végétarien ou vegan, vous pouvez consommer des pois cuits à l'autocuiseur à la phase 2.

J'insiste une fois encore sur l'importance de diversifier votre consommation de légumes, et qu'idéalement ceux-ci soient bio. Consommez les légumes et les quelques fruits de la liste «oui» en saison. N'hésitez pas à substituer aux aliments de la liste, des ingrédients frais acceptables que vous trouvez à l'épicerie ou au marché, et à utiliser des ingrédients congelés bio plutôt que des aliments frais non bio.

COMMENT ÉVOLUER DANS VOS HABITUDES D'ACHAT

La plupart des ingrédients de ces recettes sont disponibles dans les supermarchés bien achalandés, mais il est possible que vous n'ayez pas l'habitude de certains d'entre eux (comme la farine de manioc ou de millet) ou que vous ignoriez où vous les procurer. Ces produits se trouvent en général dans les magasins bio. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez les trouver sur Amazon, ou auprès de n'importe quel distributeur en ligne. Quelques ingrédients, comme la poudre de cacao naturelle (non alcalinisée) ou la levure sans aluminium sont très différents de ceux que vous utilisez habituellement. Une fois que vous les aurez testés et que vous aurez réalisé à quel point ils diversifient vos choix et aident à la mise en application du PPP, ils vous paraîtront essentiels.

Quelques informations sur certains de mes produits favoris:

Avocat: Je préfère les avocats Hass, vert sombre ou noirs à la peau granuleuse. Plusieurs autres variétés sont acceptables y compris les avocats de Floride vert clair et à la peau lisse.

Beurre d'amandes: Privilégiez les produits bio, sans sucre ajouté, issus d'amandes crues et si possible non OGM. Évitez

tout produit contenant des huiles partiellement hydrogénées (ou des graisses trans).

Chocolat: Utilisez un produit sans sucre ajouté comportant au moins 72% de cacao pour en faire un dessert occasionnel. Lindt, Valrona et beaucoup d'autres produisent du chocolat noir à 85-90% de cacao.

Collagène marin: Bien que fabriqué à partir de poisson, ce collagène n'a pas le goût de poisson ni aucun autre goût. Amazon en vend une version Vital Proteins.

Crème de noix de coco: Ne la confondez pas avec la boisson qui se vend dans un emballage carton. La crème de noix de coco est parfois appelée lait de noix de coco mais elle est plus épaisse que la boisson et est vendue en boîte de conserve. Évitez tout produit comprenant du sucre ajouté, ou ceux étiquetés pauvres en graisse et assurez-vous que le revêtement intérieur de la boîte ne contient pas le perturbateur mortel qu'est le BPA.

Érythritol: Voir Swerve.

Extrait de vanille: Ne vous laissez pas tromper par les petites bouteilles brunes remplies d'imitation d'extrait de vanille, qui sont aromatisées avec une décoction chimique au lieu de gousses de vanille. Regardez attentivement l'étiquette qui porte le mot «pure». Préférez la version bio.

Farine d'amandes: Issue d'amandes finement moulues, on la trouve également dans les magasins bio et en ligne. Dans l'idéal, utilisez un produit non OGM.

Farine d'arrow-root: Appelée aussi amidon d'arrow-root, cette farine produite à partir de racines d'arrow-root ne contient ni gluten ni d'autres lectines et peut être mélangée aux autres farines dans les produits boulangers, les gaufres et les

crêpes. Elle peut également servir à épaissir les sauces en remplacement de l'amidon de maïs.

Farine de lin: Tout comme l'huile de lin, c'est une bonne source de graisses oméga 3. Si vous achetez des graines de lin moulues, elles doivent être broyées à froid, aucune chaleur ne doit intervenir lors de la transformation (la chaleur peut rendre les huiles rances). Vous pouvez moudre des graines de lin entières dans un moulin à café ou à épices. Une fois moulues, conservez-les au réfrigérateur pour éviter qu'elles ne rancissent.

Farine de manioc: Bien qu'elle provienne de la même racine (manioc ou yucca), la farine de manioc n'est pas identique à celle de tapioca. C'est le secret des gâteaux légers sans gluten. Vous en trouverez sur Amazon, si vous ne pouvez en trouver dans votre supermarché.

Farine de noix de coco: Vous trouverez cet ingrédient pour pâtisserie dans la plupart des bons supermarchés, les magasins bio et en ligne. Elle est plus dense que les farines de céréales, ce qui signifie qu'elle absorbe plus de liquide. Il est donc préférable de suivre fidèlement une recette jusqu'à ce que vous soyez familiarisé avec les propriétés de cette farine.

Ghee: Beurre clarifié ou ghee, c'est un ingrédient essentiel de la cuisine indienne depuis des siècles. Bien avant que la réfrigération ne devienne la norme, clarifier le beurre le débarrassait des éléments solides du lait (protéines) et permettait de le conserver longtemps. Ceci signifie également que le ghee ne contient pas de caséine A-1 parce qu'il est constitué à 100% de matières grasses et non de protéines. Néanmoins privilégiez les marques comme Pure ou Pure Indian Foods, l'une et l'autre provenant de vaches nourries à

l'herbe qui ont un meilleur taux d'oméga 3 que des animaux élevés de façon conventionnelle.

Huile d'avocat: Riche en graisses mono-insaturées, dépourvue de goût et avec l'avantage d'un des points de fumée les plus élevés, l'huile d'avocat est une huile excellente pour toutes les préparations. Privilégiez celle faite à partir d'avocats Hass (voir ci-dessus).

Huile d'olive: N'utilisez que de l'huile d'olive extra-vierge de préférence pressée à froid (équivalent de première pression) pour cuisiner et pour accommoder les salades ou tout autre légume.

Huile de noix de coco: Excellente pour les sautés, l'huile de noix de coco reste liquide à haute température et devient solide au-dessous de 20° C. Pour la rendre liquide, placer le récipient au-dessus d'une casserole d'eau chaude pendant quelques minutes ou au micro-ondes pendant quelques secondes. Cette huile est de plus en plus souvent disponible dans les supermarchés, et bien sûr en ligne. Préférez l'huile extra-vierge bio.

Huile de périlla: Extraite des graines de périlla, c'est l'huile la plus utilisée en Asie et qui a le plus fort taux d'acide alpha linoléique de toutes les huiles, une huile oméga 3 qui protège le cœur. Vous la trouverez sur les marchés asiatiques, dans les magasins bio, chez Whole Foods et également en ligne.

Inuline: Voir Just like Sugar

Just like Sugar: Cet édulcorant naturel est extrait de racines de chicorée ou d'agave (ne pas confondre avec l'agave, l'édulcorant) et contient de l'inuline polysaccharide que votre microbiote adore mais que vous ne pouvez métaboliser. On le trouve dans les magasins bio et en ligne .

Lait d'amandes: Utilisez seulement le lait non sucré, bio et sans arôme. Ne vous laissez pas abuser par des mots comme «allégé» ou «à faible teneur en graisses» et optez pour un produit à base d'amandes non OGM.

Lait de chanvre: Comme le lait de noix de coco, le lait de chanvre est une alternative au lait de vache et peut être utilisé dans des smoothies et pour la pâtisserie. De nombreux recettes sont proposées sur Internet si vous souhaitez le faire maison. Le chanvre est un cousin de la marijuana, mais aucun risque de planer si vous en buvez. Préférez la version non sucrée et non aromatisée.

Lait de noix de coco: Cette boisson non laitière est de plus en plus disponible à la fois dans les rayons réfrigérés des supermarchés et dans un Tetra Pak pouvant être conservé à température ambiante jusqu'à ouverture. Il a une consistance plus proche du lait entier que du lait d'amande ou de chanvre. Évitez les produits avec des sucres ajoutés ou aromatisés.

Levure nutritionnelle: À ne pas confondre avec la levure qui fait lever le pain, la levure nutritionnelle est une source importante de vitamines B et peut donner un goût de viande, d'œuf ou de fromage, à des recettes veganes ou végétariennes. Vous la trouverez en flocons ou en poudre dans les magasins bio ou en ligne.

Levure sans aluminium: La levure conventionnelle est à la base un mélange de phosphate d'aluminium sodique ou de sulfate d'aluminium sodique et de bicarbonate de soude. L'association de l'acide et de la soude entraîne la formation de dioxyde de carbone qui fait lever les produits boulangers. Vous ne voulez pas d'aluminium dans votre corps! La marque la plus courante est Bob's Red Mill.

Mayonnaise d'avocat: Au lieu de la traditionnelle mayonnaise à l'huile d'olive (ou les diverses huiles inacceptables utilisées dans la mayonnaise toute faite), la base de ce condiment est l'huile d'avocat.

Miel: Uniquement à la phase 3, vous pouvez prendre au maximum une cuillerée à café par jour de miel pur. Mais souvenez-vous que le miel n'est pas du «sucre naturel»: c'est du sucre, un point c'est tout. De la même façon, utiliser une demi-tasse de miel ou de sirop d'érable dans un dessert ne le rend pas Paléo, il le rend simplement très sucré!

Millet: Le millet n'a pas de coque, ce qui veut dire que – paradoxalement – c'est une céréale sans lectines. Vous en trouvez facilement dans la plupart des supermarchés.

Miracle Rice: Fabriqué à partir de la racine de konjac – le principal ingrédient est le glucomannane – le Miracle Rice est un riz de bonne tenue. Il existe également les Miracle Noodles, ou Shirataki.

Mozzarella: N'utilisez que les produits à base de lait de chèvre ou de bufflonne. On la trouve conditionnée dans en boule dans de l'eau. La mozzarella di Bufala est facile à trouver dans la plupart des supermarchés et des épiceries italiennes.

Nori: Le poisson et le riz des sushis sont souvent enveloppés dans du nori, une algue grillée, roulée et aplatie comme une feuille de papier. Bien que ce soit un produit de base de la cuisine japonaise, le nori est un emballage intéressant pour mes recettes, aussi bien pour les œufs battus, la salade de thon qu'avec tout ce qui peut être mis dans un sandwich. Vous en trouverez dans n'importe quel supermarché mais pour qu'il soit bio, il faudra aller en magasin bio.

Paprika: Voir poivre de Cayenne

Parmigiano-Reggiano: Ce fromage affiné difficile à râper est fabriqué à partir de lait de vache et produit seulement au printemps et à l'automne. N'utilisez que des fromages venant d'Italie où les vaches n'ont pas subi la mutation génétique de la caséine A-1.

Pecorino-Romano: Ce fromage à râper est facile à trouver. Originaire de Toscane, il est fait de lait de brebis, ce qui le rend acceptable pour le PPP.

Poivre de Cayenne: Comme tous les poivrons et les piments, la peau et les graines de ce poivre contiennent des lectines. Cependant cette épice est moulue une fois celles-ci éliminées, sa teneur en lectines est donc limitée. Il en est de même pour *Capsicum annuum*, utilisé pour fabriquer le paprika.

Poivre noir: Le poivre noir concassé a un parfum plus fort que le poivre noir plus finement moulu. Vous en trouverez déjà concassé dans le rayon épices de votre supermarché, ou vous pouvez concasser des grains de poivre en les écrasant avec le plat d'un couteau de cuisine.

Poudre de cacao: Ne la confondez pas avec un mélange de poudres de cacao auxquelles on a ajouté du sucre. Utilisez seulement des produits naturels (non alcalisés) qui ne contiennent pas de bromate de potassium ou de carbonate de potassium pour neutraliser les polyphénols amers des cosses. N'utilisez pas de poudre de cacao hollandaise (alcalisée). Sans ses polyphénols, le cacao présente peu d'intérêt pour la santé.

Poudre de protéine de chanvre: Bonne pour les smoothies, cette poudre qui contient tous les acides aminés essentiels est riche en oméga 3 bons pour le cœur. Elle présente aussi les qualités de la poudre de protéine du petit-lait sans en

avoir les inconvénients (la poudre de petit-lait contient fréquemment du sucre et des édulcorants artificiels). Les vegans peuvent aussi utiliser ce produit.

Poudre protéinée de petit-lait: Produit dérivé de la confection du fromage, la poudre protéinée de petit-lait existe en version pure ou aromatisée. Lisez attentivement les étiquettes. Beaucoup de ces poudres de petit-lait sont riches en sucres ou en édulcorants artificiels. La protéine de petit-lait augmente le taux du facteur de croissance IGF, ce qui explique pourquoi les culturistes l'utilisent pour augmenter leur masse musculaire. Cependant, l'IGF stimule le cancer et le vieillissement, alors soyez prudent quand vous l'utilisez.

Produits laitiers de chèvre: Le lait de chèvre liquide ou en poudre est disponible dans la plupart des supermarchés, tout comme son fromage. Les magasins bio proposent des yogourts de chèvre, tandis que le beurre de chèvre n'est vendu que dans des magasins plus spécialisés.

Produits Quorn: Ces aliments sont fabriqués à partir de «racines» de champignons que le fabriquant Quorn appelle des mycoprotéines. Ils ont la texture et un léger parfum de poulet ou de dinde. N'utilisez que les versions autorisées de la liste des «oui». Ils existent sous la forme de galettes, de côtelettes, de produits moulus. Certains contiennent une petite quantité de blanc d'œuf, ce qui ne convient pas aux vegans. Les produits de la ligne vegane contiennent un peu de pommes de terre et de gluten ce qui les rend inacceptables.

Riz basmati: Acceptable en petites quantités à la phase 3, le riz blanc basmati indien (pas texan) a la plus faible teneur en lectines et contient l'amidon le plus résistant de tous les riz.

Sel de mer: À la différence du sel de table standard qui est extrait d'une mine et transformé, le sel de mer est simplement récolté après évaporation de l'eau de mer. Cependant, la plupart des sels de table sont complémentés en iode, un nutriment essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Optez donc pour le sel de mer iodé.

Sorgho: Le sorgho, l'une des deux seules céréales sans coque, ne contient pas de lectines. C'était la céréale de base de l'Inde avant que le riz ne la supplante. Le sorgho peut être utilisé comme céréale de déjeuner, d'accompagnement, en salade ou éclaté comme le pop-corn.

Stévia: À la différence des édulcorants artificiels non caloriques, la stévia est un produit naturel. Cette plante qui est environ trois cent fois plus sucrée que le sucre, est vendue en poudre ou sous forme liquide.

Swerve: Cet édulcorant naturel est composé d'érythritol (que l'on trouve aussi dans les asperges et certains autres aliments à base de plantes, tout autant que dans les aliments fermentés) et d'oligosaccharides (voir l'inuline ci-dessus) qui sont bons pour votre microbiote. L'érythritol est également moins susceptible que d'autres alcools de sucre de provoquer des troubles digestifs. À la différence de certains substituts du sucre, Swerve est très bon pour la pâtisserie.

Tempeh: Le tempeh est constitué de soya fermenté riche en protéines et qui se présente sous forme de blocs. On le trouve réfrigéré ou congelé dans les magasins bio et dans la plupart des supermarchés. N'achetez que du tempeh sans céréales.

Tofu de chanvre: Appelé parfois Hefu, ce produit fermenté est fabriqué de la même façon que le tofu mais avec des graines

de chanvre plutôt que des haricots de soya. Le résultat est un petit peu plus dense et plus compact que le tofu de soya.

Veganegg: Bien que ce produit imite le goût et la consistance des œufs, il est fait de farine et de protéines d'algue, de levure nutritive et d'autres plantes. Il est sans lectines, sans produit laitier, sans OGM et convient aux vegans. Encore limité dans sa distribution, on le trouve sur Amazon et d'autres magasins en ligne.

Yogourt: N'utilisez que des yogourts non sucrés, non aromatisés et bio, produits à partir de lait de chèvre ou de brebis. Le «yogourt» de lait de noix de coco fermenté ou de lait de chanvre est mon préféré.

LES OUTILS DU SUCCÈS

Si vous avez de bonnes casseroles ou poêles à frire, des couteaux pointus et un épluche-légumes, vous avez déjà la plus grande partie de ce dont vous avez besoin pour vous mettre à cuisiner selon le PPP. Un gril d'intérieur est aussi très précieux. D'autres instruments comme un mixeur ou un robot culinaire, sont essentiels et il y a encore d'autres instruments de cuisine qui peuvent vous faire économiser du temps et des efforts.

Voici la liste de ceux dont vous pouvez avoir besoin.

Autocuiseur à pression: Si vous pouvez réintroduire des légumineuses, du riz et certaines autres céréales à la phase 3, vous devez absolument acheter un autocuiseur qui détruit leurs lectines (voir «Un autocuiseur, mais pas celui de grand-mère» p. 197).

Essoreuse à salade: Cet instrument est indispensable pour vous encourager à manger et à apprécier les salades vertes. L'essorage enlève autant d'humidité qu'il est possible des laitues et d'autres légumes verts et permet à l'assaisonnement de garder sa saveur.

Four micro-onde: Même un petit modèle posé sur le plan de travail vous aidera à réaliser les déjeuners du PPP en quelques minutes.

Magic Bullet: Bon marché et plus facile à nettoyer qu'un mixeur ou un robot de cuisine, ce puissant mini mixeur peut aussi s'acquitter de la plupart des corvées de tranchage, tout comme un robot de cuisine. Si vous l'utilisez principalement pour les smoothies, et pour peu de personnes à la fois, cet instrument est le seul dont vous ayez vraiment besoin.

Mini robot de cuisine: Pour une somme modeste, ce petit instrument est idéal pour couper l'ail, des herbes aromatiques, des petites portions de noix, etc.

Mixeur: un mixeur puissant rend les smoothies liquides en quelques secondes, vous permet de faire des soupes rapidement et vous épargne le travail de couper en petits morceaux. Un mini mixeur comme Magic Bullet peut aussi assurer un grand nombre de mes recettes. Un mixeur standard remplit la plupart des fonctions mais il peut demander plus de temps pour réaliser les recettes en plusieurs étapes (et il ne sert pas de soupe chaude).

Outil à spirales: Quand vous dites adieu aux pâtes, cet instrument pratique transforme les carottes, les radis, les jimica et les légumes racines en nouilles. N'achetez pas quelque chose de cher et sophistiqué, un outil à spirales manuel fera parfaitement l'affaire.

Robot de cuisine: Rien ne vaut un bon robot pour couper en morceaux, en tranches, mélanger plusieurs denrées pour la pâtisserie, faire un pesto et des dizaines d'autres tâches culinaires.

LISTE DES RECETTES

Phase 1 Recettes

Smoothie vert
Salade de roquette au poulet avec vinaigrette au citron
Salade romaine à l'avocat et au poulet avec pesto de coriandre
Poulet-roquette-avocat dans un wrap de feuille d'algue avec trempette à la coriandre
Feuilles de laitue romaine au guacamole
Choux de Bruxelles citronnés, chou kale et oignons avec «steak» de chou.
Chou sauté au saumon et à l'avocat
Brocolis rôtis avec «riz» de chou-fleur et oignons sautés

Phase 2 Recettes

Déjeuner

Muffin à la farine d'amande et de noix de coco
Muffins aux canneberges et à l'orange
Muffin aux graines de lin et à la cannelle dans une tasse
Muffin vert à la dinde et à l'œuf
Smoothie paradoxe
Crêpes parfaites au plantain

Collations et boissons

Craquelins paradoxe

Mon célèbre mélange de noix
Cappuccino du matin
Spritzer pétillant au vinaigre balsamique

Plats principaux et hors d'œuvre

Soupe de jeunes pousses de céleri-rave
Salade de sorgho avec trévise
Soupe aux champignons crus
Pizza aux épinards avec pâte de chou-fleur
Mini «pizzas» de champignons portobello grillés au pesto
Burgers protéinés aux champignons et aux noix
Purée de chou-fleur rôti parfumée au parmesan
Pois de Lima à l'autocuiseur, chou kale et dinde
Gâteaux au millet
Chou-rave à la poire croquante et aux noix
Croustilles d'okra «anti lectines» cuites au four
Curry de légumes avec nouilles de patates douces
Cœurs d'artichauts «frits» cuits au four
Gaufres de farine de manioc avec touche de collagène
Steaks de chou-fleur mariné grillés

Desserts

Miracle Rice en deux versions
«Crème glacée» à la menthe et à l'avocat avec pépites de chocolat
Gâteau au beurre d'amande et chocolat sans farine

Phase 1: Recettes du nettoyage coup d'envoi de trois jours

Utilisez des ingrédients bio, locaux, cultivés selon les critères de l'agriculture durable chaque fois que possible. Utilisez de l'huile bio d'avocat et de l'huile d'olive extra-vierge. Tous les

poissons doivent être sauvages et les poulets nourris à l'herbe. Toutes les recettes de cette partie sont conçues pour une personne. Si vous faites ce nettoyage avec quelqu'un d'autre, doublez la quantité des ingrédients. Vous pouvez poursuivre ces recettes en phase 2 si vous le voulez.

COMMENT RENDRE LE NETTOYAGE PLUS FACILE

- Vous allez prendre le même smoothie vert chaque jour au déjeuner alors préparez la quantité pour trois jours, divisez-la en 3 portions et mettez au réfrigérateur.
- Les suggestions du dîner sont de deux salades dans des feuilles d'algue. Les roulés voyagent beaucoup mieux que les salades, alors vous pouvez utiliser ce roulé tous les jours si vous le voulez en variant entre le saumon et le poulet.
- Si vous commencez le nettoyage un lundi, vous pouvez préparer tous les repas pendant le week-end précédent, vous n'aurez plus qu'à réchauffer chaque repas dans votre micro-onde.
- Vous pouvez faire du «riz» de chou-fleur à l'avance et le réchauffer avant de le manger comme plat unique (voir brocolis grillés avec «riz» de chou-fleur et oignons sautés).
- Vous utiliserez la même vinaigrette au citron pour les deux salades du midi. Faites la recette en double et mettez la seconde portion au réfrigérateur dans un récipient en verre.

PHASE 1 RECETTES

SMOOTHIE VERT

Ajoutez un peu plus d'eau si le smoothie est trop épais. Vous pouvez en faire pour trois fois en les conservant au réfrigérateur dans un récipient en verre.

Phases 1-3

Pour 1 personne

Temps de préparation: 5 min

1 tasse (50 g) de laitue romaine coupée en morceaux
½ tasse (25 g) de pousses d'épinards
1 branche de menthe avec tige
½ avocat
4 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
3 à 6 gouttes d'extrait de stévia
2 à 3 glaçons
1 tasse (250 ml) d'eau du robinet ou filtrée

Placer tous les ingrédients dans un mixeur à vitesse maximale et laisser tourner jusqu'à ce que le mélange soit lisse et mousseux. Vous pouvez ajouter des glaçons si vous le désirez.

SALADE DE ROQUETTE AU POULET AVEC VINAIGRETTE AU CITRON

Notez que la même vinaigrette est utilisée pour la salade romaine avec l'avocat et le pesto à la coriandre. Vous pouvez donc faire deux portions de vinaigrette et en conserver une au réfrigérateur.

Phases 1-3

Pour 1 personne

Temps de préparation: 15 min

Poulet

1 c. à soupe d'huile d'avocat

¾ tasse (120 g) de poitrine de poulet (nourri à l'herbe)coupé en bandes

de 1,5 cm d'épaisseur

1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

¼ de c. à café de sel, de préférence iodé

Zeste d'un ½ citron (facultatif)

Assaisonnement

2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

1 pincée de sel de mer, de préférence iodé

Salade

1½ tasse (30 g) de roquette

Préparation du poulet. Chauffer l'huile d'avocat dans une poêle à feu vif. Mettre les bandes de poulet dans le récipient chaud et arroser du jus de citron. Saler. Laisser cuire pendant 2 minutes, les retourner et les faire cuire de l'autre côté deux autres minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Ôter la poêle du feu.

Assaisonnement. Mettre tous les ingrédients dans un bocal au couvercle hermétique (doublez les ingrédients pour deux personnes), le secouer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.

Servir en ajoutant la roquette à l'assaisonnement, le poulet sur le dessus. Ajoutez le zeste de citron si vous le désirez

Version vegane: remplacer le poulet par du tempeh sans céréales, tempeh de tofu ou un «steak» de chou-fleur: des

tranches de 2 cm d'épaisseur poêlées à feu vif dans de l'huile d'avocat jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

Version végétarienne: la même qu'au-dessus.

SALADE ROMAINE À L'AVOCAT ET AU POULET AVEC PESTO DE CORIANDRE

Pour gagner du temps, faites le pesto de coriandre à l'avance et conservez-le jusqu'à trois jours au réfrigérateur dans un récipient en verre. Vous pouvez utiliser du basilic ou du persil au lieu de la coriandre.

Cette recette se sert du même assaisonnement que la salade précédente, vous pouvez donc en préparer pour deux fois.

Phases 1-3

Pour 1 personne

Temps de préparation: 15 min

Poulet

1 c. à soupe d'huile d'avocat

¾ tasse (120 g) de poitrine de poulet sans peau ni os, élevé à l'herbe, coupé en bandes d'1½ cm d'épaisseur.

1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

¼ de c. à café de sel de mer de préférence iodé.

Pesto

2 tasses (30 g) de coriandre hachée

¼ de tasse (50 ml) d'huile d'olive extra-vierge

2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

¼ de c. à café de sel de mer de préférence iodé

Assaisonnement

½ avocat en dés

2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
1 pincée de sel de mer de préférence iodé

Salade

1 ½ tasse (75 g) de salade romaine

Préparation du poulet. Chauffer l'huile d'avocat dans une poêle sur feu vif. Ajouter les bandes de poulet, les arroser avec le jus de citron. Saler. Les faire sauter pendant 2 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Réserver.

Le pesto. Mixer les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse puis la secouer pour qu'elle soit bien homogène.

Assaisonnement. Mélanger l'avocat à 1 c. à soupe de jus de citron. Réserver. Mettre la c. de jus de citron restante avec l'huile d'olive et le sel dans un bocal hermétique (doubler les doses pour 2 personnes). Secouer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Servir en mélangeant la salade et l'assaisonnement. Placer le poulet sur la laitue puis ajouter le pesto.

Version vegane: Remplacer le poulet par du tempeh sans céréales, du tofu de chanvre, ou par un «steak» de chou-fleur, une tranche de chou-fleur de 2 cm d'épaisseur poêlée à feu vif dans de l'huile d'avocat jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

Version végétarienne: La même qu'au-dessus.

POULET-ROQUETTE-AVOCAT DANS UN WRAP DE FEUILLE D'ALGUE AVEC TREMPETTE À LA CORIANDRE

Le nori à base d'algues est aplati en carrés ou en bandes. C'est un très bon substitut au pain plat.

Un tapis de bambou, disponible au rayon produits asiatiques de la plupart des supermarchés, peut vous être utile pour rouler les feuilles d'algues.

Phases 1-3

Pour 1 personne

Temps de préparation: 15 min

Garniture

1 c. à soupe d'huile d'avocat

¾ tasse (120 g) de poitrine de poulet nourri à l'herbe sans peau ni os, coupé en lamelles de 2 cm d'épaisseur.

2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

¼ de c. à café de sel de mer, de préférence iodé

½ avocat en dés

1 tasse (20 g) de roquette

1 feuille de nori (algue à sushis)

4 olives vertes, dénoyautées et coupées en deux

Sauce à la coriandre

2 tasses (30 g) de coriandre hachée

¼ de tasse (50 ml) d'huile d'olive extra-vierge

2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

¼ de c. à café de sel de mer de préférence iodé

Préparer la garniture. Chauffer l'huile d'avocat dans une poêle à feu vif. Ajouter les lamelles de poulet avec le jus de citron et le sel. Faire sauter 2 min sur chaque face jusqu'à cuisson complète. Réserver.

Mélanger l'avocat avec le jus de citron restant. Saler.

Sauce. Mixer les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Servir la roquette sur la moitié inférieure de la feuille d'algues, ajouter le poulet, l'avocat et les olives. Saler. Rouler avec soin et fermer l'extrémité avec un peu d'eau. Couper en deux et servir avec la sauce à la coriandre.

Version vegane: Remplacer le poulet par du tempeh sans céréales, du tofu de chanvre, un «steak» de chou-fleur, une tranche de chou-fleur de 2 cm d'épaisseur poêlée à feu vif dans de l'huile d'avocat jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

Version végétarienne: Même chose que plus haut.

FEUILLES DE LAITUE ROMAINE AU GUACAMOLE

Je vous recommande les avocats Hass pour votre guacamole (et également pour les autres recettes). Ils ont une peau noire ou vert foncé granuleuse et contiennent plus de graisse (la graisse mono-insaturée bonne pour le cœur) que les plus gros de Floride à la peau lisse qui sont plus aqueux.

Phases 1-3

Pour 1 personne
Préparation: 5 min

½ avocat
1 c. à soupe d'oignon rouge finement coupé
1 c. à soupe de coriandre hachée
1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
Une pincée de sel de mer, de préférence iodé
4 feuilles de laitue romaine, lavées et séchées

Mettre l'avocat, l'oignon, la coriandre, le jus de citron et le sel dans un bol. Écraser avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Pour servir, répartir une quantité égale de guacamole dans chaque feuille de laitue.

CHOUX DE BRUXELLES CITRONNÉS, CHOU KALE ET OIGNONS AVEC «STEAK» DE CHOU

Utiliser le plus grand choix possible de choux. À moins que vous n'utilisiez un jeune chou, enlever les tiges avant de couper en morceaux (il est inutile d'enlever les tiges ou de hacher un jeune kale).

Phases 1-3

Pour 1 personne

Temps de préparation: 20 min

4 c. à soupe d'huile d'avocat
Une tranche de chou rouge de 2,5 cm d'épaisseur
¼ de c. à café plus 1 pincée de sel de mer, de préférence iodé
½ oignon rouge, finement haché
1 tasse (85 g) de choux de Bruxelles finement hachés
1 ½ tasse (100 g) de chou kale émincé
1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
Huile d'olive extra-vierge (facultative)

Placer une poêle sur feu vif. Quand elle est chaude, ajouter 1 c. à soupe de l'huile d'avocat, réduire le feu à une température moyenne et poêler la tranche de chou rouge sur chacune de ses faces pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saler, mettre sur une assiette, couvrir pour garder au chaud. Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout et remettre sur le feu.

Chauffer 2 c. à soupe de l'huile d'avocat à température moyenne, ajouter l'oignon et les choux de Bruxelles. Les faire

frire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, à peu près 3 min. Ajouter la cuillerée restante d'huile d'avocat, le chou kale et le jus de citron et faire sauter pendant 3 autres min jusqu'à ce que le kale soit tendre. Ajouter ¼ de c. à café de sel.

Servir en plaçant les légumes sautés sur le «steak» de chou. Arroser d'huile d'olive selon le goût.

SAUTÉ DE CHOU AU SAUMON ET À L'AVOCAT

Cette recette est très adaptable, on peut remplacer le saumon par un autre poisson sauvage ou fruit de mer ou poulet nourri à l'herbe, ou utiliser un chou pak choy ou nappa au lieu du chou vert.

Phases 1-3

Pour 1 personne
Préparation: 20 min

½ avocat en dés
3 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
4 pincées de sel, de préférence iodé
3 c. à soupe d'huile d'avocat
1 ½ tasse (100 g) de chou vert finement coupé
½ oignon rouge émincé
150 g (1 tasse) de saumon sauvage

Ajouter à l'avocat en dés une c. à soupe de jus de citron et une pincée de sel. Réserver.

Faire chauffer une poêle à feu moyen. Quand elle est chaude, ajouter 2 c. à soupe de l'huile d'avocat, le chou et l'oignon. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter 2

pincées de sel supplémentaires. Avec une écumoire, enlever la préparation et mettre en attente.

Ajouter la cuillère d'huile d'avocat restante dans la poêle, chauffer à feu vif, ajouter 2 c. à soupe de jus de citron ainsi que le saumon. Poêler le saumon en le retournant après 3 min jusqu'à cuisson complète (6 min). Le saler avec le sel restant.

Servir le saumon et l'avocat sur le chou et les oignons.

Version vegane: remplacer le saumon par du tempeh sans céréales, du tofu de chanvre, ou un «steak» de chou-fleur, une tranche de chou-fleur de 2 cm d'épaisseur poêlée à feu vif dans de l'huile d'avocat jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

Version végétarienne: La même qu'au-dessus.

BROCOLIS RÔTIS AVEC «RIZ» DE CHOU-FLEUR ET SAUTÉ D'OIGNONS

Pour faire du «riz» de chou-fleur, râper le chou-fleur avec une râpe à fromage en utilisant les trous les plus grands. Vous pouvez aussi utiliser un robot, en utilisant la lame en S et en coupant tout d'abord le chou-fleur en gros morceaux. Ne pas trop l'écraser. Vous pouvez aussi servir le «riz» de chou-fleur avec d'autres plats principaux.

Phase 1-3

Pour 1 personne
Préparation: 20 min

«Riz» de chou-fleur

½ tête de chou-fleur moyen, râpé
1 c. à soupe d'huile d'avocat

1 c. à soupe de jus de citron frais
¼ de c. à café de poudre de curry
1 pincée de sel de mer de préférence iodé

Brocoli

1 ½ tasse (125 g) de fleurs de brocoli en morceaux
1 ½ c. à soupe d'huile d'avocat
1 pincée de sel de mer, de préférence iodé

Oignons sautés

½ c. à soupe d'huile d'avocat
½ oignon rouge, finement haché
Une pincée de sel de mer, de préférence iodé

Chauffer le four à 180° C (350° F). Faire revenir le chou-fleur dans une poêle moyenne pendant 3 à 5 min avec une c. à soupe d'huile d'avocat, le jus de citron, la poudre de curry et une pincée de sel jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Ne pas le laisser devenir mou en le cuisant trop. Mettre le «riz» de chou-fleur dans une assiette et le garder au chaud. Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout.

Mettre les brocolis dans un plat en pyrex avec une c. à soupe de l'huile d'avocat. Les faire cuire au four pendant 15 min en remuant deux fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter une pincée de sel.

Chauffer à nouveau la poêle à température moyenne. Quand elle est chaude, ajouter la ½ c. à soupe d'huile d'avocat restante, et l'oignon émincé et le poêler jusqu'à ce qu'il soit tendre, en remuant fréquemment, pendant environ 5 min. Ajouter une pincée de sel.

Servir le «riz» de chou-fleur garni des brocolis et des oignons sautés.

PHASE 2 RECETTES
Déjeuner

MUFFIN À LA FARINE DE NOIX DE COCO ET D'AMANDE DANS UNE TASSE

Ce savoureux muffin du matin ne demande que quelques minutes de préparation. Doubler la recette pour faire deux muffins et réchauffer le deuxième muffin le jour suivant pour économiser du temps.

Vous pouvez varier les recettes de base en ajoutant 1 c. à café de poudre de cacao, un zeste d'orange ou de citron, des feuilles de menthe ou toute autre herbe ou baie pour varier le parfum et ajouter des polyphénols ou des flavonoïdes.

Si vous n'avez pas de micro-onde, versez la pâte dans une poêle à frire et servez comme une crêpe.

Phases 2-3

Pour 1 personne
Temps de préparation: 3 min
Temps de cuisson: 1-2 min

1 c. à soupe d'huile de noix de coco extra-vierge, fondue
1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge ou d'huile de noix de macadam
1 c. à soupe de farine de noix de coco
1 c. à soupe de farine d'amandes
½ c. à café de levure sans aluminium
Une pincée de sel de mer de préférence iodé
10 gouttes de stévia ou deux c. à café de Just Like Sugar
1 c. à soupe d'eau
1 gros œuf de poule nourrie à l'herbe ou oméga 3, légèrement battu

Mettre les ingrédients dans un récipient de 250 à 350 ml adapté au micro-ondes en les mélangeant bien avec une fourchette ou une spatule. Laisser reposer quelques secondes.

Passer au micro-ondes pendant 1 min plus 25 à 30 s.

Enlever le récipient et le renverser pour en faire sortir le muffin. Laisser refroidir pendant quelques minutes avant de le manger.

Version vegane: Remplacer l'œuf par un œuf vegan.

MUFFIN AUX CANNEBERGES ET À L'ORANGE

Sources de vitamine C, les canneberges et les oranges ont une affinité naturelle. La plupart des canneberges séchées sont sucrées avec du sucre ou du sirop de maïs, ce qu'il faut absolument éviter. Vous trouverez des produits sans sucre ajoutés dans les magasins d'aliments naturels ou en ligne chez Amazon.

Pour faire un zeste d'orange, utiliser la partie la plus fine d'une râpe en évitant de râper la peau blanche.

Phases 2-3

Pour 6 personnes
Temps de préparation: 10 min
Temps de cuisson: 20 min

¼ de tasse (30 g) de farine de noix de coco
¼ de c. à café de sel de mer de préférence iodé
¼ de c. à café de bicarbonate de soude
¼ de tasse d'huile de noix de coco extra-vierge, fondue
¼ de tasse de xylitol ou de Just Like Sugar
3 gros œufs de poule nourrie à l'herbe ou oméga-3

1 c. à soupe de zeste d'orange
½ tasse de canneberges séchées et sans sucre

Mettre votre four à 180° C (350° F).

Mélanger la farine de noix de coco, le sel et le bicarbonate de soude dans un robot équipé d'une lame en S. Ajouter l'huile de noix de coco, l'édulcorant, les œufs et le zeste d'orange. Quand le mélange est lisse, arrêter le robot et ajouter à la main les canneberges.

Diviser la pâte en 6 portions, de façon à remplir les moules juste en dessous du bord. Laisser cuire 20 min. Laisser refroidir 15 min avant de servir.

Version vegane: Remplacer les œufs par des œufs vegans.

MUFFIN À LA CANNELLE ET AUX GRAINES DE LIN DANS UNE TASSE

Moudre des graines de lin fraîches au moulin à café ou utiliser des graines moulues conservées au réfrigérateur.

Les graines de lin fraîches ont un goût de noisette, mais ce n'est pas l'ingrédient qui a le meilleur goût du monde, ce qui explique la grande proportion de cannelle de cette recette. Si le goût est vraiment déplaisant, cela signifie que la graine de lin est devenue rance et doit être jetée.

Phases 2-3

Pour 1 personne
Temps de préparation: 3 min
Temps de cuisson: 1 min

¼ de tasse (25 g) de graines de lin moulues
1 c. à café de cannelle
1 gros œuf de poule nourrie à l'herbe ou oméga-3

1 c. à soupe d'huile de noix de coco extra-vierge, fondue
1 c. à café de levure sans aluminium
10 gouttes de stévia

Mettre tous les ingrédients dans un récipient de 250 à 350 ml allant au micro-ondes et bien mélanger avec une fourchette ou une spatule. Laisser reposer quelques secondes. Laisser cuire au micro-ondes à haute température pendant 1 min. Vérifier puis remettre à cuire pendant 5 à 10 autres secondes si le muffin semble encore mou au centre.

Renverser sur une assiette et laisser refroidir pendant quelques min avant de consommer.

Version vegane: Remplacer l'œuf par un œuf vegan.

MUFFINS «VERTS» À L'ŒUF ET À LA DINDE

Je sais combien les déjeuners peuvent être problématiques quand vous commencez le PPP, mais cette recette est si facile, a tellement de goût et est si aisément transportable que vous devez vraiment l'essayer!

Conservez les restes dans un récipient en verre avec couvercle au réfrigérateur ou enveloppés dans du papier sulfurisé dans le congélateur. Vous pouvez réchauffer des muffins congelés au micro-ondes à haute température pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds ou très chauds au toucher. Vous pouvez en emmener un au travail et le décongeler à l'heure du repas.

Phases 2-3

Pour 12 muffins
Temps de préparation: 15 min
Temps de cuisson: 35 min

2 tasses (500 g) de chorizo de dinde hâchée assaisonnée
3 ½ tasses (300 g) d'épinards bio congelés hachés (ou de chou kale haché)
5 œufs de poules nourries à l'herbe ou oméga-3
2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge ou d'huile de périlla
2 têtes d'ail pelées ou 1 c. à café de poudre d'ail
2 c. à soupe d'assaisonnement italien ou d'herbes de Provence
2 c. à soupe d'oignons émincés séchés
½ c. à café de sel de mer, de préférence iodé
½ c. à café de poivre noir écrasé.

Faire chauffer le four à 180° C (350° F).

Faire cuire la dinde à température moyenne pendant 8 à 10 min dans une poêle à frire sans téflon en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'elle commence à dorer. Réserver.

Chauffer les épinards au micro-onde à haute température pendant 3 min. Égoutter les épinards et les presser pour en ôter l'eau.

Mettre les épinards égouttés, les œufs, l'huile d'olive, l'ail, l'assaisonnement italien ou les herbes de Provence, l'oignon, le sel, le poivre dans un mixeur et le faire tourner jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Mettre dans un grand saladier, ajouter la dinde et remuer jusqu'à ce que le mélange soit compact.

Remplissez les moules à muffins. Faire cuire 30 à 35 min, jusqu'à ce que le dessus brunisse. Sortir du four et laisser froidir avant de démouler.

Version végétarienne: Utiliser des produits Quorn pour la dinde. Il n'y a pas besoin de les frire. Faire brièvement décongeler et ajouter au mélange œuf – épinard 1 c. à café de graines de fenouil.

Version vegane: Remplacez les 5 œufs par des œufs vegans; remplacer la dinde par 1 bloc de tempeh, coupé grossièrement en ajoutant 1 c. café de graines de fenouil.

SMOOTHIE PARADOXE

Margo Montelongo m'a envoyé cette recette sur mon blogue. Elle utilise plusieurs de mes produits plus une banane verte qui est un amidon résistant. Merci, Margo.

Phases 2-3

Pour 1 personne
Temps global: 2 min

1 c. à soupe de poudre de grenade ou 1 mesure de GundryMD Vital Reds
2 c. à soupe de graines de lin moulues ou 1 mesure de GundryMD PrebioThrive
1 mesure de pectine de citron modifiée ou 1 mesure de GundryMD Primal Plants (parfum pomme)
½ banane verte en tranches
1 c. à soupe d'huile de noix de coco extra vierge
1 c. à café de stévia
½ tasse (125 ml) de lait de noix de coco sans sucre
1 ½ tasse (375 ml) d'eau du robinet ou filtrée
3 ou 4 glaçons

Mettre les trois premiers ingrédients dans un mixeur puissant. Ajouter la banane verte, l'huile de noix de coco, le stévia, le lait de noix de coco, l'eau et les glaçons et faire tourner jusqu'à ce que le mélange soit lisse et mousseux.

CRÊPES PARFAITES AU PLANTAIN

Proches parents de la banane beaucoup plus sucrée, les plantains sont une bonne source d'amidons résistants que vos microbes intestinaux apprécient.

La vanille met en valeur les parfums des autres ingrédients. Lisez avec soin les étiquettes des paquets, certains produits utilisent du parfum artificiel qu'il faut absolument éviter. Je préfère l'extrait de vanille bio qui est plus cher que les autres produits conventionnels mais comme il en faut peu dans chaque recette, il dure longtemps.

Phases 2-3

Pour 4 personnes (environ 8 crêpes)
Temps de préparation: 10 min
Temps de cuisson: 20 min

2 gros plantains pelés et coupés en morceaux
4 gros œufs de poule nourrie à l'herbe ou oméga-3
2 c. à café d'extrait pur de vanille
4 à 5 c. à soupe d'huile de noix de coco extra-vierge
¼ de c. à café de sel de mer, de préférence iodé
½ c. à café de bicarbonate de soude

Mettre les morceaux de plantain dans un mixeur ou un robot et les convertir en purée. Vous devriez en obtenir environ 2 tasses. Ajouter les œufs et mélanger pour obtenir une pâte lisse. Ajouter l'extrait de vanille, 3 c. à soupe d'huile

de noix de coco fondue, la stévia, le sel et le bicarbonate de soude. Mixer pendant 2 ou 3 min jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.

Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de noix de coco dans une poêle à température moyenne. Quand l'huile frémit, remplissez ½ tasse de pâte et verser sur la poêle. Laisser cuire 4 à 5 min jusqu'à ce que le dessus semble relativement sec et ait peu de bulles. Retourner et laisser cuire 1 ½ à 2 min supplémentaires. Ajouter de l'huile si nécessaire.

Version vegane: remplacer les œufs par des œufs vegans.

COLLATION

LES CRAQUELINS PARADOXE

Quand vous avez envie de quelque chose de croustillant, ces gaufres seront parfaites. Utilisez-les avec le guacamole ou comme accompagnement d'œufs brouillés, de soupe ou de salade ou simplement avec un morceau de fromage autorisé. Vous pouvez aussi ajouter des herbes aromatiques.

Phases 2-3

Pour 4 personnes: 16 à 20 craquelins
Temps de préparation: 15 min
Temps de cuisson: 20 min

2 gros œufs de poule nourrie à l'herbe ou oméga-3
1 c. à café d'eau du robinet ou filtrée
1 tasse (200 g) de farine d'amande
½ tasse (60 g) de farine de noix de coco
½ c. à café de sel, de préférence iodé

1 c. à café d'épices italiennes ou d'herbes de Provence (facultatif)

Mettre votre four à 180° C (350° F)

Battre les œufs et l'eau ensemble dans un petit bol.

Dans un bol plus grand, mélanger la farine d'amande, la farine de noix de coco et le sel, en ajoutant les épices italiennes ou les herbes de Provence si vous le voulez. Ajouter les œufs battus et remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Faire de petites boules de la taille d'une bille, les mettre sur une plaque garnie de papier sulfurisé et les aplatir avec le dos d'une fourchette. Faire cuire pendant environ 20 min jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

Laisser refroidir avant de consommer.

MON CÉLÈBRE MÉLANGE DE NOIX

Chaque patient venant dans nos bureaux pour donner son sang est récompensé par ¼ de tasse de mon mélange de noix à grignoter. Basé sur de nombreuses données confirmant que les noix protègent votre cœur, votre cerveau et votre santé dans son ensemble, ce mélange fait partie de mon programme depuis sa création. Nous savons maintenant que les amidons résistants des noix sont exactement ce que votre microbiote réclame! C'est pourquoi ils ont la capacité remarquable de vous faire vous sentir rassasiés et satisfaits pendant des heures.

Ma recette comprenait au début des arachides et des graines de courge mais après avoir constaté l'effet de leurs lectines sur nombre de mes patients, j'ai modifié le premier mélange il y a environ dix ans pour le rendre compatible avec le PPP.

Les noix sont bonnes pour vous mais seulement avec modération. Mesurez des doses d'¼ de tasse que vous mettrez dans des petits sacs afin de les avoir sous la main.

Phases 2-3

Mesurez 10 tasses (40 rations)

500 g (4 tasses) de noix nature coupées en deux et en morceaux
500 g (4 tasses) de pistaches nature ou salées et grillées
500 g (4 tasses) de noix de macadam nature ou salées et grillées

Versez les noix dans un grand bol et mélangez. Remplissez des sacs individuels et conservez au réfrigérateur.

BOISSONS

LE CAPPUCCINO DU MATIN

Vous satisferez votre besoin en caféine avec cette délicieuse boisson.

Phases 2-3

Pour 1 personne

Temps de préparation: 1 min

1 tasse (250 ml) de café chaud
1 c. à soupe d'huile TCM
1 c. à soupe de beurre français ou italien, de beurre de chèvre ou de ghee
1 paquet de stévia (optionnel)

Verser tous les ingrédients dans un mixeur et laisser tourner pendant 30 s. Verser dans une tasse et servir.

SPRITZER PÉTILLANT AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Coca allégé, Pepsi allégé, Dr Pepper allégé, Bière Root allégée, tous ces produits allégés tuent les microbes de votre intestin. Mon substitut infaillible a la couleur du bon vieux coca et est aussi pétillant que lui. Le vinaigre balsamique contient du resvératrol, un des plus puissants composant des polyphénols, qui accomplit des merveilles pour vous et en vous.

Une fois que vous aurez essayé cette boisson pétillante, vous ne reprendrez plus de coca! La San Pellegrino est l'eau gazeuse que je préfère. À la différence de la plupart des eaux carbonatées, elle a un pH équilibré. Elle contient aussi le plus fort taux de soufre de toutes les marques connues.

Phases 2-3

Pour 1 personne

Temps de préparation: 1 min

1 à 1 ¼ tasse (250 à 300 ml) de San Pellegrino ou de toute autre eau pétillante, fraîche.

1 à 2 c. à soupe de vinaigre balsamique de Modène

Mélanger l'eau pétillante et le vinaigre balsamique dans un verre, remuer et déguster cette boisson vivifiante!

PLAT PRINCIPAL ET ACCOMPAGNEMENTS

SOUPE DE JEUNES POUSSES DE CÉLERI-RAVE

Le céleri-rave a sa place dans le concours du légume le plus laid, mais il rachète son apparence par son goût. De plus, les tubercules et les racines de toutes sortes font du bien à votre microbiote. Mon défi est de vous faire manger ces aliments.

Tout le monde aime les soupes consistantes mais malheureusement la plupart des soupes crémeuses contiennent de la crème, de la farine et des pommes de terre comme agents épaississants. Voici ce que j'ai retenu de la recette de soupe au céleri-rave du chef Julianne Jones. Elle convient aussi aux vegans. Pour préparer le céleri-rave, couper en rondelles les morceaux grossiers et noueux avec un couteau ou un épluche-légumes.

Phases 2-3

Pour 4 personnes
Temps de préparation: 25 min
Temps de cuisson: 35 min

3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge, ou d'avocat ou de périlla
500 g (3 tasses) de céleri-rave, pelé et coupé en morceaux de 2,5 cm
2 tiges de céleri avec ses feuilles, coupées en morceaux de 2,5 cm
½ oignon rouge émincé
1 c. à soupe de feuilles de romarin fraîches hachées ou 1 c. à café de romarin séché
¼ c. à café de sel de mer, de préférence iodé
½ c. à café de poivre noir moulu
3 tasses (750 ml) de bouillon de légumes bio
½ citron
3 c. à soupe de persil plat haché pour la garniture

Dans une grande cocotte ou dans une poêle épaisse, chauffer les 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le céleri-rave, le céleri, l'oignon, le romarin, sel et poivre et

laisser cuire 5 min jusqu'à ce que le céleri-rave et le céleri commencent à ramollir et à foncer légèrement.

Ajouter le bouillon de légumes et le citron et amener à ébullition. Réduire la chaleur, couvrir et laisser frémir 30 min. Remuer de temps en temps et vérifier si le céleri-rave est tendre. Quand il l'est, arrêter la cuisson et ôter le citron.

Transférer environ la moitié du mélange dans un robot culinaire et faire tourner à vitesse maximale jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse et crémeuse. Répéter l'opération avec le reste du mélange puis réchauffer l'ensemble de la préparation dans la cocotte pendant 5 min.

Pour servir, verser dans des bols et garnir avec le persil. Arroser chaque bol d'huile d'olive selon les goûts.

SALADE DE SORGHO AVEC SALADE TRÉVISE

Le sorgho est utilisé pour la fabrication de la mélasse mais on ignore souvent que c'est un amidon résistant. À la différence des autres céréales et à l'exception du millet, le sorgho n'a pas d'enveloppe, donc pas de lectines. C'est par contre une corne d'abondance en polyphénols et en propriétés anticancéreuses. Et il a très bon goût!

*Faites cuire le sorgho quand vous disposez d'environ une heure et mettez-en des portions au réfrigérateur ou au congélateur pour pouvoir les utiliser plus tard. Il ne moisit jamais. Mélangez-le avec la plus grande source d'inuline, la salade trévise (elle est parfois appel*ée laitue rouge italienne, mais *elle appartient en fait à la famille des chicorées) en ajoutant quelques noix, et l'équipe que vous formez avec vos microbes sera prête à tout entreprendre!*

L'huile de périlla, de macadam ou d'avocat peuvent remplacer l'huile d'olive.

Phases 2-3

Pour 4 personnes
Temps de cuisson: 2 h pour le sorgho
Temps de préparation: 15 min pour la salade

La base du sorgho

1 tasse (200 g) de sorgho
3 tasses (750 ml) de bouillon de légumes ou d'eau, plus si nécessaire
1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
1 c. à soupe de sel de table, de préférence iodé

Assaisonnement

3 c. à soupe de vinaigre balsamique ou d'un autre vinaigre
4 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
3 c. à soupe de câpres, rincées
1 c. à café de poudre ou de graines de coriandre
1 tête d'ail, pelée

Salade

½ tasse (50 g) de noix ou de pacanes hachées
1 tête de trévise, coupée en morceaux
½ tasse (30 g) de persil plat haché

Préparation du sorgho

Tamiser le sorgho, le rincer et se débarrasser des débris.

Mettre le bouillon ou l'eau et l'huile dans une casserole de taille moyenne et l'amener à ébullition. Ajouter le sorgho et attendre que le bouillon reprenne. Baisser la flamme jusqu'à ce que le liquide frémisse, couvrir et laisser cuire pendant 1 à

2 heures en remuant toutes les 15 min et en ajoutant si besoin du bouillon ou de l'eau pour éviter que le contenu ne dessèche ou ne colle à la casserole. Pour tester la cuisson, remuer avec une fourchette: le sorgho est à point quand il est léger et mousseux.

Vous pouvez réaliser cette recette à l'avance jusqu'à ce stade. Mettez au réfrigérateur ou au congélateur puis faire dégeler et attendre que le bouillon soit à la température ambiante quand vous voulez l'utiliser. Sinon, finir le plat immédiatement si vous voulez le servir pendant que le sorgho est chaud.

Réalisation de l'assaisonnement. Avec un robot culinaire muni de la lame en S, mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, les câpres, la coriandre et l'ail et laisser tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Avant de servir, mélanger le sorgho, les noix, la trévise et le persil dans un grand bol. Ajouter l'assaisonnement et mélanger.

SOUPE DE CHAMPIGNONS «CRUS»

Quand nous avons, ma femme et moi, besoin d'une nourriture réconfortante, nous choisissons une soupe consistante de champignons – mais nous la voulons sans attendre! Nous avons mis au point diverses soupes de champignons parmi lesquelles celle-ci, la plus facile et la meilleure. Tout ce dont vous avez besoin est un robot de cuisine ou un mixeur puissant et vous obtiendrez une soupe chaude. De plus, elle convient aux vegans.

Accompagnée d'une salade, cette soupe constitue un repas complet. Choisissez vos champignons préférés, champignons de Paris, creminis, morilles, shiitake ou portobello ou faites un mélange. Vos bons microbes adorent tous les champignons.

L'huile de truffe est optionnelle mais vivement recommandée.

Phases 2-3

Pour 2 personnes

Temps de préparation: 20 min

2 ½ tasses (200 g) de champignons avec leurs pieds
1 tasse (250 ml) d'eau
½ tasse (50 g) de noix crues ou un ¼ de tasse (60 g) de beurre d'amandes ou ¼ de tasse (40 g) de graines de chanvre
3 c. à soupe d'oignons rouges émincés
½ c. à café de sel de mer de préférence iodé, ou du sel de l'Himalaya
¼ de c. à café de poivre noir concassé
2 brins de thym frais ou ½ c. à café de thym sec
1 c. à soupe d'huile de truffe (optionnelle)

Couper en morceaux ½ tasse de champignons et réserver.

Placer les 2 tasses de champignons restants, l'eau, les noix, les oignons, le sel, le poivre et le thym dans un robot muni d'une lame en S ou dans un mixeur puissant. Donner une impulsion pendant 30 secondes puis laisser tourner pendant 2 minutes. Vérifier la température – le mélange doit être chaud mais pas trop.

Verser la soupe dans des bols. Elle doit être épaisse et avec des morceaux. Ajouter sur le dessus les champignons en

morceaux, arroser d'huile de truffe si vous en avez envie et servez.

PIZZA AUX ÉPINARDS AVEC PÂTE DE CHOU-FLEUR

La pâte de cette délicieuse pizza est réalisée avec du riz de chou-fleur. Pour faire du riz de chou-fleur, coupez-le en morceaux. Vous pouvez le passer à la râpe à fromage en utilisant les grands trous ou le mettre dans votre robot de cuisine en arrêtant avant que le chou-fleur ne soit trop haché. Essayez d'éliminer le plus possible d'eau du riz de chou-fleur (il peut rendre jusqu'à 1 tasse de liquide). S'il n'est pas complètement sec, la pâte de la pizza sera spongieuse.

Vous pouvez ajouter d'autres légumes sans lectines mais ne surchargez pas la pâte de la pizza avec plus de légumes qu'elle ne peut supporter.

Phases 2-3

Pour 2 personnes
Temps de préparation: 30 min
Temps de cuisson: 35 min

Pâte

Huile d'olive extra-vierge pour graisser le plat
1 petit chou-fleur, coupé en morceaux
3 œufs de poule nourrie à l'herbe ou oméga 3, battus légèrement
½ tasse (50 g) de mozzarella di Bufala ou de chèvre émiettée
½ c. à café de sel de mer de préférence iodé
½ c. à café de poivre noir concassé
½ c. à café d'origan séché

Garniture

¾ de tasse (75 g) de mozzarella di Bufala ou de chèvre émiettée

½ tasse (30 g) d'épinards cuits et égouttés

Légumes de votre choix en morceaux (optionnel)

¼ de tasse (25 g) de fromage Peccorino-Romano râpé

Une pincée de sel de préférence iodé.

Confectionner le riz de chou-fleur. Vous en obtiendrez environ 3 tasses. Le mettre dans un plat au micro-ondes à haute température pendant environ 8 min jusqu'à ce qu'il soit cuit. Le laisser refroidir, remuer de temps en temps.

Mettre la grille du four à mi-hauteur. Chauffer à 230° C (450° F). Mettre de l'huile d'olive au fond d'un plat.

Mettre le riz de chou-fleur dans une serviette et la tordre pour enlever toute l'humidité restante. Transférer le tout dans un saladier. Ajouter l'œuf, la mozzarella, le sel, le poivre et l'origan. Bien mélanger. Répartir le mélange dans une poêle à frire.

Sur feu moyen, chauffer la pâte de chou-fleur pendant quelques minutes pour la rendre croustillante. Transférer dans le four et faire cuire pendant 15 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Laisser refroidir pendant 5 min et ajouter la garniture. Éparpiller de la mozzarella de façon régulière sur le dessus et ajouter les épinards et d'éventuels autres légumes. Ajouter le fromage Peccorino-Romano et une pincée de sel. Faire cuire pendant encore 10 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Version vegane: Remplacer les œufs par des œufs vegans et utiliser des fromages vegans.

MINI «PIZZAS» DE CHAMPIGNONS PORTOBELLO GRILLÉS AU PESTO

Votre première pensée quand vous supprimez la farine de blé, les tomates et le fromage de lait de vache est sans doute «je ne peux pas vivre sans pizzas!» En fait, vous vivrez mieux sans, mais je comprends votre douleur. Voici un substitut que j'ai cuisiné pour ma femme en dépit de ses objections initiales et qui est devenu depuis sa pizza préférée.

Conservez ou mettez au frais les pieds de champignons portobello pour la soupe de champignons crus.

Phases 2-3

Pour 2 personnes

Temps de préparation: 30 min (seulement 5 si vous achetez votre pesto dans le commerce)

Temps de cuisson: 20 min

Pesto au basilic

1 tasse (30 g) de feuilles de basilic fraîches

¼ de tasse (50 ml) d'huile d'olive extra-vierge

¼ de tasse (25 g) de pignons ou de noix

2 cubes de 2,5 cm de Parmigiano-Reggiano

Mini «pizzas»

2 grands champignons portobello sans les pieds

huile extra-vierge de noix de coco ou d'olive

2 tranches de prosciutto italien

1 boule de mozarella coupée en tranches de 1 à 1,25 cm d'épaisseur

sel de mer de préférence iodé

poivre noir concassé

Pour réaliser le pesto

Dans un robot mettre le basilic, l'huile d'olive, les pignons et le fromage jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Pour réaliser les «pizzas»

Enduire d'huile le chapeau des champignons, placer sur le gril chapeau vers le haut et faire griller pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement bruns. Les retourner et les laisser griller à nouveau 5 min. Enlever du gril.

Mettre 3 c. à soupe de pesto sur le côté des lamelles d'un champignon, ajouter 1 tranche de proscuitto en s'arrangeant pour qu'elle s'adapte à la taille du chapeau. Ajouter sur le dessus la moitié des tranches de mozzarella. Faire de même avec l'autre champignon.

Si vous cuisinez sur un gril, remettre les champignons sur le gril, fermer le couvercle et laisser griller jusqu'à ce que le fromage commence à fondre, environ 5 min. Si vous cuisinez à l'intérieur, remettre la poêle sur le feu pendant 5 min. Vous pouvez aussi couvrir la poêle avec un couvercle de verre pour laisser suer pendant 5 min. Saler, poivrer, servir.

Version végétarienne: Enlevez le prosciutto.

Version vegane: En faisant le pesto, remplacer le Parmigiano-Reggiano par 1 c. à soupe de ricotta vegane. Mettre du pesto sur les champignons grillés puis répartir à la cuillère la ricotta vegane sur le pesto et terminer en faisant griller comme indiqué ci dessus.

BURGERS PROTÉINÉS AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOIX

Vous avez probablement entendu parler du nouveau burger veggie «saignant». Rien de particulier jusqu'à ce que vous

lisiez la liste des ingrédients qui rassemblent toutes les lectines les plus connues.

Ma femme et moi confectionnons déjà de la «viande» de taco crue à partir de noix et de champignons, mais j'ai décidé de faire un burger «bleu» en me servant de cette recette de taco, en lui ajoutant des betteraves rouges pour apporter la nuance cramoisie. Prenez une betterave de la taille environ d'une balle de baseball. Utilisez n'importe quelle sorte de champignon mais les portobello ou les cremini sont les champignons qui ont la texture la plus proche de celle de la viande. Les feuilles de laitue remplacent les «buns». Savourez ce burger à la viande rouge sans viande!

Phases 2-3

Pour 4 personnes
Temps de préparation: 25 min.
Temps de cuisson: 10 min.

2 tasses (200 g) de noix en morceaux
2 tasses (150 g) de champignons en morceaux
1 tasse (130 g) de betterave rouge en morceaux
2 gousses d'ail pelées ou ¼ c. à café de poudre d'ail
½ tasse d'oignon rouge émincé
1 c. à café de paprika, de préférence hongrois
1 c. à soupe de persil séché
Sel de mer, de préférence iodé
Poivre noir concassé
½ tasse (15 g) de basilic ou de sauge finement émincés
2 c. à soupe de farine de manioc ou de tapioca
3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge ou d'avocat pour frire, un peu plus pour mettre en forme les galettes

8 feuilles de salade romaine ou de laitue
Mayonnaise d'avocat (optionnelle)
1 avocat Hass coupé en tranches

Mettre les noix, les champignons, la betterave, l'ail, la moitié d'oignons, le paprika, le persil, ¼ c. à café de sel, ¼ c. à café de poivre dans le robot à lame en S. Laisser tourner jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène mais encore avec des morceaux.

Le transférer dans un saladier et ajouter le basilic, le reste d'oignons et la farine. Enduire ses mains d'huile d'olive pour malaxer le mélange afin que les ingrédients soient bien incorporés. Sur une feuille de papier sulfurisé, former 4 galettes de 10 cm de diamètre et 3 cm d'épaisseur. Utiliser une tasse ou un verre, pour leur donner une forme plus régulière.

Faire chauffer une poêle à chaleur moyenne. Verser 3 c. à soupe d'huile d'olive ou d'avocat. Faire cuire les galettes pendant 4 à 5 min. de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles brunissent.

Servir chacune d'elles sur une feuille de laitue, ajouter une bonne dose de mayonnaise d'avocat si vous le désirez, poivrer, saler, ajouter les tranches d'avocat et recouvrir le tout d'une deuxième feuille de salade.

Version viande: Ajouter 250 g de bœuf haché ou de poulet ou de dinde élevés à l'herbe dans le saladier avant de former les galettes.

PURÉE DE CHOU-FLEUR RÔTI PARFUMÉE AU PARMESAN

Le plat est un accompagnement parfait pour le saumon ou tout autre poisson.

Phases 2-3

Pour 4 personnes
Temps de préparation: 10 min
Temps de cuisson: 60 min

1 gros chou-fleur, épluché et divisé en bouquets
¼ de tasse d'huile d'olive extra vierge
Sel de mer de préférence iodé
Poivre noir concassé
2 c. à soupe de beurre doux français ou italien, beurre de chèvre ou ghee (optionnel)
1 tasse (125 g) de fromage Parmigiano-Reggiano finement râpé

Faire chauffer le four à 200° C (400 ° F)

Mettez les bouquets de chou-fleur dans un grand saladier, ajouter l'huile d'olive et secouer pour qu'ils soient bien imprégnés tout en ajoutant généreusement du sel et du poivre noir.

Étalez une grande feuille de papier sulfurisé. Plier à la moitié puis rouvrir la feuille. Transférer le chou-fleur au milieu d'une des moitiés. Rabattre dessus l'autre moitié et pincer les bords pour fermer le paquet (fermez avec une agrafe si nécessaire). Mettez le paquet sur une plaque à gâteau positionnée à mi-hauteur du four.

Laissez cuire environ 1 heure jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et légèrement brun. Sortir du four, ouvrir le

paquet avec précaution – ne pas laisser de jus s'échapper. Laisser refroidir pendant environ 10 min.

Mettre le chou-fleur et son jus dans un robot, ajouter le beurre si vous le voulez, ainsi que le parmesan. Laisser tourner jusqu'à ce que le mélange soit une purée lisse et dense. Assaisonner de sel et de poivre. Servir immédiatement.

HARICOTS DE LIMA À LA PRESSION AVEC CHOU KALE ET DINDE

Je vais fréquemment dans les petits villages de Toscane. Les haricots qui y sont préparés sont un plat d'accompagnement populaire auquel je ne peux résister. Je paie cher en général cette gourmandise, un peu plus tard dans la journée quand l'attaque de lectines se déclenche. Cependant, avec l'arrivée de l'autocuiseur, je peux maintenant manger ces haricots et partager leurs bénéfices avec mon microbiote.

J'ai modifié cette superbe recette d'une des reines de la cuisson sous pression, Lorna Sass, pour la rendre plus simple.

Les vegans et les végétariens peuvent essayer des variantes données plus loin en phase 2 mais les omnivores devraient l'éviter jusqu'à la phase 3.

Phase 3*

Pour 4-6 personnes
Temps de préparation: 30 min
Temps de cuisson: 25 min

1 bouquet de choux de Toscane, chou noir, kale ou chou frisé
1 oignon rouge moyen en morceaux
2 têtes d'ail, émincées ou ½ c. à café de poudre d'ail

2 c. à soupe d’huile d’olive extra-vierge ou d’huile d’avocat
4 tasses (1 L) de bouillon de légumes
3 tasses (750 ml) d’eau
500 g (3⅓ tasse) de haricots de Lima rincés
2 c. à café d’épices italiennes ou d’herbes de Provence
1 petite cuisse de dinde avec os élevée à l’herbe de 250 g environ
2 c. à soupe de grains de moutarde
2 c. à café de sauge en poudre
Sel de mer de préférence iodé
Poivre noir concassé
4 à 6 c. à soupe d’huile d’olive extra-vierge ou de truffe pour arroser

Détacher les feuilles du chou. Couper les tiges en morceaux ainsi que les feuilles. Réserver.

Si votre autocuiseur peut faire des sautés, faites-y revenir les oignons et l’ail dans l’huile pendant 5 min. On peut aussi les faire sauter dans une poêle sans Téflon ou un wok à température moyenne.

Mettre l’ail et les oignons dans l’autocuiseur s’ils n’y sont pas déjà, ajouter le bouillon de légumes et l’eau, puis les haricots de Lima, les épices italiennes ou herbes de Provence, et la cuisse de dinde. Faire cuire à haute pression pendant 14 min. puis relâcher la vapeur. Enlever la cuisse de dinde et ajouter les feuilles de chou, la moutarde, la sauge et le poivre.

Émiettez la chair de dinde et remettez-la dans l’autocuiseur. Bien remuer et servir à la louche dans des bols. Arroser chaque part d’une c. à soupe d’huile d’olive ou de truffe.

Version végétarienne: remplacer la dinde par ½ paquet de Quorn en poudre, dégelé.

Version vegane: remplacer la dinde par 1 bloc de tempeh sans céréales, émietté.

Les vegans et les végétariens peuvent consommer des légumineuses cuites à l'autocuiseur en phase 2.

GÂTEAUX DE MILLET

Je suis un des experts mondiaux du traitement par le régime alimentaire du gène ApoE4 porté par 30% des gens. Ce gène est malheureusement appelé gène d'Alzheimer parce qu'il a un fort lien avec cette maladie. La plus forte proportion de ce gène se trouve chez les Nigériens qui ont pourtant une incidence très faible de démence, une particularité souvent attribuée à leur régime essentiellement végétarien. Leur céréale principale est le millet, aussi appelé graine à oiseaux, qui n'a pas de lectines.

J'ai passé les 15 dernières années à mettre au point de bonnes recettes végéquatiques pour la grande quantité de gens porteurs du gène ApoE4 et je voulais partager avec vous une partie de celles-ci. Voici une façon parfaite de consommer du millet sans avoir à dévaliser votre mangeoire à oiseau!

Trois de ces galettes accompagnées d'une salade constituent un repas complet.

Phases 2–3

Pour 4 personnes
Temps de préparation: 45 min
Temps de cuisson: 10 min

½ tasse (100 g) de millet

2 tasses (500 ml) de bouillon de légumes ou d'eau
¾ de c. à café de sel de mer, de préférence iodé
¼ de tasse (40 g) d'oignon rouge en morceaux
¼ de tasse (30 g) de carottes en morceaux
¼ de tasse (15 g) de basilic haché
1 tasse (70 g) de champignons en morceaux
1 tête d'ail en morceaux
½ c. à café d'épices italiennes ou d'herbes de Provence
2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge ou de périlla
1 œuf de poule nourrie à l'herbe ou oméga 3, battu
1 c. à soupe de farine de noix de coco

Dans une grande poêle, faire griller le millet sur feu moyen pendant environ 5 min, en remuant ou en le secouant fréquemment jusqu'à ce qu'il devienne brun doré et odorant. Ne pas laisser brûler. Ajouter lentement le bouillon de légumes, saler en faisant attention à la vapeur brûlante. Remuer et amener à ébullition. Baisser le feu pour laisser mijoter, couvrir la poêle et laisser cuire pendant environ 15 min. jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée, puis remuer à la fourchette.

Pendant ce temps, mettre l'oignon, les carottes, le basilic, les champignons, l'ail et les épices italiennes ou herbes de Provence dans un robot de cuisine équipé d'une lame en S et faire tourner jusqu'à l'obtention de petits morceaux.

Mettre 1 c. à soupe de l'huile dans une autre grande poêle sur feu moyen, ajouter le mélange de légumes et faire sauter pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Transférer dans un grand saladier. Ajouter le millet, l'œuf battu et la

farine de noix de coco. Remuer pour amalgamer et laisser épaissir.

Avec des mains enduites d'huile, façonner des boules de 5 cm de diamètre et les presser avec la paume de la main pour en faire 12 galettes.

Nettoyer la poêle avec de l'essuie-tout. Y verser la c. à soupe d'huile, faire revenir les galettes pendant environ 5 min. à feu moyen. Laisser sécher dans un plat couvert d'une serviette en papier avant de servir.

Version vegane: Remplacer l'œuf par 1 œuf vegan.

CHOU-RAVE À LA POIRE CROQUANTE ET AUX NOIX

Le chou-rave fait partie de la famille des crucifères dont personne ne semble savoir quoi faire, mais dès que vous aurez goûté à cette salade facile à réaliser, vous serez conquis! *Pour râper le chou-rave et la poire, utilisez une râpe du côté des plus gros trous ou la lame à râper d'un robot.*

Phases 2-3

Pour 4 personnes
Temps de préparation: 30 min

½ tasse (60 g) de noisettes, noix, noix de macadam ou de pistaches
2 choux-raves moyens, pelés et râpés
1 poire croquante (Comice, Bosc ou Anjou), épépinée et râpée
½ c. à café de zeste de citron finement râpé
1 c. à soupe de jus de citron frais
1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
Quelques pincées de sel

½ tasse (20 g) de feuilles de menthe fraîche hachées, plus quelques autres pour servir
1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
½ tasse (60 g) de fromage Peccorino de Fossa ou de Parmigiano-Reggiano

Faire chauffer le four à 180° C (350° F)

Sur une feuille de cuisson, faire griller les noix pendant 10 à 12 min, en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles brunissent. Laisser refroidir et en faire des morceaux.

Pendant ce temps, mettre le chou-rave, la poire, le zeste le citron, le jus de citron et le vinaigre dans un bol. Ajouter le sel puis la ½ tasse de feuilles de menthe. Remuer le tout.

Mettre les noix grillées dans un petit bol et y ajouter l'huile d'olive. Remuer. Ajouter du sel si vous le désirez.

Pour servir, diviser la salade en quatre parts et ajouter sur le dessus les noix grillées, le fromage et de la menthe.

DES BLOQUEUSES DE LECTINES:LES CROUSTILLES D'OKRA CUITES AU FOUR

La plupart des gens ne connaissent l'okra que comme ce légume gluant utilisé dans le gombo ou cuit à la vapeur avec des tomates. Cependant vous ne savez sans doute pas que cette matière visqueuse est l'un des plus efficace piège à lectines qui existe.

Cette recette est une autre façon efficace de profiter des bienfaits de l'okra tout en évitant sa substance visqueuse.

Si vous utilisez de l'okra congelé, décongelez-le d'abord. Vous allez adorer ces croustilles, il faudra donc peut-être penser à doubler les proportions de la recette! Bien que je

prépare souvent ce plat en accompagnement, il n'arrive presque jamais jusqu'à la table!

Phases 2-3

Pour 4 personnes
Temps de préparation: 15 min
Temps de cuisson: 25-30 min

5 tasses (500 g) d'okra frais ou décongelé, rincé et pressé pour en extraire l'humidité
1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
2 c. à café de thym frais ou ½ c. à café de feuilles de thym séché
½ c. à café de romarin moulu ou écrasé
¼ c. à café de poudre d'ail
¼ c. à café de sel de mer, de préférence iodé
Poivre noir concassé
Une pincée de poivre de Cayenne (optionnel)

Mettre le four à 230° C (450 ° F)

Ôter l'extrémité des tiges et les fendre dans le sens de la longueur. Les mettre dans un grand saladier. Ajouter l'huile d'olive, le thym, le romarin, la poudre d'ail, le sel, le poivre noir et éventuellement le poivre de Cayenne. Bien mélanger.

Placer l'okra sur une feuille de cuisson en une seule couche. Laisser cuire pendant 15 min, puis remuer avec une spatule. Laisser cuire à nouveau pendant 10 à 15 min. jusqu'à ce que l'okra soit légèrement brun et tendre. Servir chaud.

CURRY DE LÉGUMES AVEC «NOUILLES» DE PATATES DOUCES

Je suis un fan inconditionnel du curry comme façon de consommer du curcuma, mais comme la plupart des currys sont servis avec du riz, on ne peut les consommer qu'à partir de la phase 3. Les patates douces en spirales viennent alors à la rescousse! Les appareils à faire des spirales peuvent transformer les tubercules fermes, les racines et même les tiges de brocolis en nouilles. Vous n'avez pas cet outil? Un simple épluche-légumes peut suffire.

J'ai mis en valeur le curry, de façon à rendre cette recette compatible avec le PPP vegan.

Phases 2-3

Pour 2 personnes

Temps de préparation: 10 min

Temps de cuisson: 25 min

Curry de légumes

½ c. à soupe d'huile de noix de coco extra-vierge

1 grosse carotte en spirale ou en julienne

1 tasse de brocolis coupés en petits morceaux

⅓ tasse (50 g) de tasse d'oignons émincés

1 c. à café de gingembre frais haché ou ½ c. à café de gingembre séché

1 c. à soupe de poudre de curry jaune

1 ¾ tasse 400 ml de lait entier de noix de coco ou de crème de noix de coco en boîte sans BPA

«Nouilles» de patates douces

½ c. à soupe d'huile de noix de coco

1 grosse patate douce, pelée et en spirales

Une pincée de sel

4 c. à soupe de coriandre hachée ou de persil plat pour la garniture

Le curry

Faire chauffer l'huile de noix de coco à température moyenne. Ajouter la carotte et faire cuire pendant environ 3 min. jusqu'à ce qu'elle commence à ramollir. Baisser encore le feu et ajouter le brocoli, l'oignon, le gingembre et faire cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent et brunissent, environ 5 min. Ajouter la poudre de curry jaune et poursuivre la cuisson pendant 1 min. Ajouter le lait de noix de coco, saler, remuer pour bien amalgamer.

Remonter la température de cuisson et amener à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 min, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.

Les nouilles

Pendant que la sauce cuit, faire chauffer l'huile de noix de coco dans une poêle à température moyenne. Ajouter les nouilles de patate douce et laisser cuire environ 10 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saler.

Diviser les nouilles entre les 2 assiettes, verser le curry sur le dessus, ou mélanger avant de servir. Parsemer de coriandre et servir.

CŒURS D'ARTICHAUTS «FRITS» CUITS AU FOUR

Les artichauts sont une source d'inuline majeure bonne pour votre microbiote.

Phases 2-3

Pour 2 personnes
Temps de préparation: 20 min
Temps de cuisson: 25 min

4 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge (ou de périlla)
Jus d'un ½ citron ou 2 c. à soupe de jus de citron en bouteille
1/8 c. à café de poudre de poivre de Cayenne
10 cœurs d'artichauts décongelés et essuyés avec de l'essuie-tout
¼ de tasse de farine d'amandes, de noix de coco ou de manioc
¼ de c. à café de sel de mer de préférence iodé
¼ de c. à café de poivre noir concassé

Mettre le four à 200° C (400° F)

Verser 3 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron et le poivre de Cayenne dans un bol et remuer jusqu'à ce que le mélange soit amalgamé. Ajouter les cœurs d'artichauts et remuer pour bien les imprégner.

Étaler sur une feuille de papier sulfurisé la c. à soupe d'huile d'olive restante. Mettre la farine, le ¼ de c. à café de sel et le poivre dans un sac plastique refermable. Mettre les artichauts dans le sac et secouer (il est aussi possible de mélanger la farine, le ¼ de c. à soupe de sel et le poivre dans une casserole à couvercle bien ajusté. Secouer en tenant bien le couvercle.)

Placer les cœurs d'artichauts sur la feuille de cuisson et faire cuire pendant 20 à 25 min, en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient bruns et croustillants.

Ajouter un peu de sel (optionnel) et servir avec des quartiers de citron.

GAUFRES À LA FARINE DE MANIOC AVEC COLLAGÈNE

Si vous voulez manger comme un habitant des îles de Kitava, vous devez utiliser de la farine de manioc. Vous pouvez également utiliser de la farine de tapioca parce qu'elle vient de la même racine, mais la farine de manioc est la clé des gâteaux moelleux et sans gluten.

Prenez-les au déjeuner, au dîner et au souper.

Vital Proteins a mis au point un collagène marin époustouflant à partir du saumon sauvage. Il n'a pas goût de poisson ni aucun autre goût. Le collagène marin apporte des protéines de poisson.

Si nécessaire, faire fondre l'huile de noix de coco au micro-ondes pendant 30 secondes ou mettre le flacon dans un bol d'eau chaude.

Phases 2-3

Pour 4 personnes: faire 4 à 8 gaufres selon la taille et la forme du moule

Temps de préparation: 5 min

Temps de cuisson: 15 min

4 œufs de poule nourrie à l'herbe ou oméga 3

¼ tasse du collagène marin Vital Proteins (optionnel)

½ tasse (60 g) de farine de manioc

¼ de tasse (50 ml) d'huile de noix de coco extra-vierge

1 c. à soupe de miel local ou de miel de Manuka, ou 3 c. à soupe de stévia

½ c. à café de levure

¼ c. à café de sel
Stévia pour saupoudrer sur les gaufres (optionnel)
Un paquet de 350 g (2 ½ tasse) de bleuets sauvages congelées

Faire chauffer le gaufrier.

Mettre les œufs, le collagène marin si vous choisissez de l'employer, la farine de manioc, l'huile de noix de coco, le miel, la levure et le sel dans un mixeur et faites tourner pendant 45 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien compact et légèrement mousseux. Si vous n'avez pas de mixeur: fouetter les œufs, l'huile de noix de coco, le collagène marin et le miel jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés puis ajouter la farine de manioc, la levure et le sel.

En se servant de la mesure d'un quart de tasse, mettre la pâte dans le gaufrier et faire cuire en suivant les instructions d'emploi de l'appareil. Vérifier de temps en temps car le mélange cuit très vite.

Si les gaufres sont servies comme dessert (seulement en phase 3), vous pouvez ajouter quelques gouttes de Just Like Sugar et ¼ de tasse de bleuets sur chaque gaufre. Mais souvenez-vous qu'il est préférable d'éviter le sucre!

Version vegane: remplacer les œufs par 4 œufs vegans et ne mettez pas de collagène.

Version végétarienne: Ne mettez pas de collagène.

«STEAKS» GRILLÉS DE CHOU-FLEUR MARINÉ

Il y a quelques années, ma femme et moi déjeunions au Da Silvano's à Manhattan, un de nos restaurants italiens préférés. Mon ami Silvano Marchitto en est le propriétaire et

cet après-midi-là, il est venu vers notre table, l'œil brillant, en apportant une assiette, deux fourchettes et une bouteille de sa propre huile d'olive de Toscane. «Essayez ça», nous dit-il. Le reste fait partie du passé. Le «steak» de chou-fleur est maintenant un incontournable du menu du Da Silvano's et du nôtre. J'ai adapté cette brillante idée pour vous.

Remplacer l'avocat, l'huile de périlla ou de macadam par de l'huile d'olive si vous le souhaitez.

Pour 4 personnes
Temps de préparation: 15 min
Temps de cuisson: 10-15 min

½ tasse (50 ml) d'huile extra-vierge
2 c. à café d'oignons émincés
½ c. à café de poudre d'ail
2 c. à café d'épices italiennes ou d'herbes de Provence
¼ c. à café de poivre de Cayenne
Sel de mer, de préférence iodé
Poivre noir concassé
Le jus d'1 citron
2 têtes de chou-fleur

Mettre l'huile d'olive, l'oignon, la poudre d'ail, les épices italiennes ou les herbes de Provence et le poivre de Cayenne dans un bol moyen. Ajouter le sel et le poivre noir ainsi que le jus de citron. Battre le tout. Transférer dans une poêle.

Séparer les tiges des bouquets de choux-fleurs. Couper chaque bouquet en deux puis en tranches de 1,5 à 2,5 cm d'épaisseur («steaks»).

Faire chauffer le gril à température moyenne. À l'aide de pinces, plonger chaque steak de chou-fleur dans la marinade avant de le mettre sur le gril pendant 5 à 8 min. par côté, jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns à l'extérieur et tendres à l'intérieur. Servir en ajustant l'assaisonnement et en ajoutant si besoin un peu d'huile d'olive.

DESSERTS

LE MIRACLE RICE EN DEUX VERSIONS

Renoncer aux sucres et aux lectines des céréales n'est pas chose facile pour vos papilles, en particulier si votre mère faisait un savoureux riz au lait. Toutefois votre microbiote et le reste de votre corps vous remercieront de ce changement. Les gens de Miracle Noodles, dont les produits figurent dans mon premier livre sous le nom de «foodles» ont mis au point le Miracle Rice qui est un bon substitut au riz, disponible un peu partout. Le Miracle Rice est fait à partir de racines de konjac dont l'ingrédient principal est le glucomannane, un incroyable amidon résistant dont votre microbiote raffole. Quand il vous arrive de décider de prendre un dessert, pourquoi ne pas nourrir ces bons microbes et non les membres du gang malveillant? *Vous pouvez même choisir entre les versions chocolat ou vanille.*

Phases 2-3

Pour 4 personnes
Temps de préparation: 30 min
Temps de cuisson: 20 min

2 sachets de Miracle Rice ou riz de konjac
4 à 5 c. à soupe de poudre d'arrow-root

3 ½ tasses (800 ml) de lait de noix de coco non sucré, entier ou de crème de noix de coco
1 c. à café de ghee ou de beurre français ou italien, un peu plus pour huiler la casserole
1 tasse de Swerve
1 c. à soupe d'extrait pur de vanille
¼ tasse (20 g) de poudre de coco (non alcalinisée)
1 œuf de poule nourrie à l'herbe ou oméga 3 battu

Mettre le four à 180° C (350° F).

Verser le riz dans une passoire et le rincer sous le robinet pendant environ une minute. Mettre de côté pour le laisser s'égoutter.

Mettre 4 c. à soupe de poudre d'arrow-root et ½ tasse (125 ml) du lait de noix de coco ou de la crème dans un petit bol et bien remuer pour dissoudre. Ajouter plus d'arrow-root si nécessaire.

Dans une poêle moyenne, mettre le ghee ou le beurre ainsi que les 3 tasses restantes de lait de noix de coco. Laisser cuire à température moyenne en remuant souvent. Pendant que le lait chauffe, ajouter l'un après l'autre et lentement le Swerve, l'extrait de vanille, la poudre de cacao, l'œuf et finalement le Riz Miracle égoutté en remuant énergiquement pour que ne se forment pas de grumeaux (en particulier avec la poudre de cacao).

Ajouter environ 1 c. à soupe du mélange arrow-root dissous au «riz», en remuant bien. Ajouter 1 c. à soupe à la fois jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter encore un peu plus de lait de noix de coco si elle est trop épaisse.

Graisser légèrement un plat Pyrex de 25 × 25 cm. Verser la préparation dans le plat et faire cuire au four pendant 15 à 20 min. jusqu'à ce que la surface devienne dorée foncé. Sortir du four et laisser refroidir avant de servir ou de réfrigérer.

Variation: Dessert de riz à la vanille: Ne mettez pas de poudre de cacao et à la place ajoutez 1 c. à café de vanille et ½ c. à café de muscade.

Version vegane: Remplacer le ghee ou le beurre par 1 c. à café d'huile de noix de coco. Ne pas mettre l'œuf ou le remplacer par un œuf vegan.

«CRÈME GLACÉE» À LA MENTHE ET À L'AVOCAT AVEC PÉPITES DE CHOCOLAT

D'accord, je l'admets, j'adore la crème glacée et il n'y en a pas beaucoup qui conviennent au PPP, à l'exception de celle au lait de noix de coco étiquette bleue de la marque So Delicious. Intégrons des plantes dans la crème glacée et sucrons-la avec le meilleur aliment pour votre microbiote, l'inuline. Quel paradoxe!

Voici ma fabuleuse version d'une recette trouvée sur le blogue alldayIdreamaboutfood.com, et mise en ligne par «Carolyn». J'ai quelque peu modifié cette recette pour en augmenter les bienfaits que les plantes vous apporteront. Ce délectable dessert va satisfaire vos envies de crème glacée et de chocolat sans compromettre votre nouvelle façon de manger.

Phases 2-3

Pour 6 personnes

Temps de préparation: 20 min

Temps de refroidissement: 2 h

2 tasses (500 ml) de lait ou de crème de noix de coco
¾ de tasse de Swerve ou de Just Like Sugar
1 c. à café de poudre de café instantané ou de café expresso finement moulu
2 c. à soupe de poudre de cacao non sucrée (non alcalinisée)
85 g (environ une barre) de chocolat à 85% ou 90% de cacao sans sucre, en morceaux
1 c. à café d'extrait pur de vanille
2 avocats Hass, pelés et sans noyaux
3 c. à soupe de menthe hachée
½ tasse (80 g) de pépites de chocolat à 72% ou plus ou ½ tasse de chocolat à cuire 100% cacao en morceaux

Mettre le lait de noix de coco, l'édulcorant, la poudre de café et la poudre de cacao dans une casserole moyenne. Bien mélanger sur feu moyen jusqu'à ce que l'édulcorant soit dissous et que le mélange soit homogène.

Arrêter la cuisson. Ajouter le chocolat en morceaux et remuer jusqu'à ce qu'il ait fondu. Verser le mélange à base de chocolat dans un mixeur. Ajouter l'extrait de vanille, les avocats et la menthe et mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser dans un bol, couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 2 h, jusqu'à ce qu'il soit froid.

Ajouter au mélange les pépites de chocolat en remuant jusqu'à ce qu'elles soient bien dispersées. Verser dans une sorbetière (voir la note) et laisser tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et stable. Il doit avoir la consistance d'une crème glacée molle.

Servir immédiatement. Vous pouvez également mettre au congélateur jusqu'à ce que la consistance devienne plus ferme et servir plus tard; transférer dans un récipient de métal ou de verre et couvrir avec du papier sulfurisé fixé par un élastique.

Note: Si vous n'avez pas de sorbetière, mettez le mélange dans un moule à pain ou dans une casserole en verre ou en céramique et mettez-le au congélateur. Mélanger toutes les 30 minutes pour casser les cristaux de glace. Continuer à remuer jusqu'à ce que le mélange ait la consistance désirée.

GÂTEAU SANS FARINE AU BEURRE D'AMANDE ET AU CHOCOLAT

Confectionnez vos propres mini-gâteaux qui mettent en valeur une symphonie de saveurs quand vous avez besoin d'un petit plaisir. La crème étant constituée à 100% de gras, la race de la vache n'a pas autant d'importance que pour le lait. (C'est la fraction de protéine du lait qui est impactée par la mutation de la caséine A-1 de la plupart des vaches.)

Phases 2-3

Pour 1 personne
Temps de préparation: 10 min
Temps de cuisson: 1 min

2 c. à soupe de poudre de cacao non sucrée
2 c. à soupe de Swerve ou de xylitol
¼ c. à café de levure sans aluminium
1 gros œuf de poule nourrie à l'herbe ou oméga 3
1 c. à soupe de crème entière de vache
½ c. à café d'extrait de vanille pur

1 c. à café de beurre salé français ou italien, de beurre de chèvre ou de ghee
1 c. à soupe de beurre d'amandes bio avec ou sans morceaux

Mettre la poudre de cacao, l'édulcorant et la levure dans un petit bol. Avec une fourchette, remuer pour agglomérer et écraser tout grumeau de levure.

Mettre l'œuf, la crème épaisse et l'extrait de vanille dans un autre petit bol et fouetter pour agglomérer.

Verser les ingrédients humides dans les secs et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien intégrés.

Graisser le fond et les côtés d'un ramequin de 10 cm de diamètre avec le beurre. Verser la pâte.

Passer au micro-ondes à haute température pendant 1 min. 20 sec. Faire ramollir le beurre d'amandes dans le four à micro-ondes, en parsemer le dessus du gâteau et servir.

Version vegane: Remplacer la crème de vache par une c. à soupe de lait ou de crème de noix de coco. Remplacer le beurre par 1 c. à café d'huile de noix de coco. Remplacer l'œuf par 1 œuf vegan.

REMERCIEMENTS

C'est assurément ma rencontre avec mon patient «Big Ed» qui a changé le cours de ma vie et m'a conduit de mon premier livre, *Dr Gundry's Diet Evolution* à celui que vous tenez entre les mains. Merci encore, Ed. Depuis la publication de ce premier livre, des dizaines de milliers de patients sont venus à Palm Spring ou à Santa Barbara à l'Institut international du cœur et du poumon et plus spécifiquement au Centre de médecine réparatrice. Des centaines de milliers d'autres personnes m'ont écrit pour me faire part de leur succès dans l'application du «Diet Evolution» et du programme «Matrix» qui en découle, et sur lequel se base ce livre. Sans l'inépuisable énergie de mes patients et la bonne volonté avec laquelle ils m'ont permis d'analyser leurs prélèvements sanguins tous les trois mois, et cela pendant des années, ce livre n'aurait jamais vu le jour. Comme l'indique ma dédicace, tout ce que je sais ou ai appris, c'est à vous que je le dois.

Cette fois encore, ma merveilleuse femme, mon âme sœur, Penny, a non seulement supporté tous ces jours et ces nuits durant lesquelles j'ai écrit ce livre et n'ai pu lui consacrer mon attention, ainsi que mes nombreuses absences alors que je voyageais pour présenter mes conclusions à un public international. Elle a été aussi la meilleure critique des premières versions du manuscrit. Merci encore pour ta patience et ton amour. Je te le rembourserai avec intérêts!

Tout comme pour mon premier livre, celui-ci n'aurait pu voir le jour sans les efforts infatigables de ma collaboratrice Olivia Bell Buehel, qui a fait de mes manuscrits verbeux des textes lisibles, grâce à la magie avec laquelle elle forge les mots. Ce projet a été un plus grand défi encore que le premier. Je suis si heureux que nous ayons eu l'un et l'autre la persévérance de parvenir à sa réalisation.

Mon bureau est sous la direction de Susan Locken, mon bras droit féminin, mon assistante et ma responsable administrative grâce à laquelle je suis là où je dois être, les patients reçoivent ce dont ils ont besoin et l'ordre règne dans un environnement constamment assiégé par les demandes du monde entier. Elle s'arrange aussi pour épargner la liste d'attente de sept mois à ceux confrontés à un problème vital, et qui pourront me voir «demain». Sans Susan, ce livre n'aurait pu voir le jour.

Un autre énorme remerciement à Adda Harris, qui a résolu ses propres problèmes de santé en suivant le PPP et qui maintenant réussit à jongler entre les soins apportés aux patients et son entraînement. Bravo à toi!

Il n'y a pas de mots suffisants pour remercier mon ancienne infirmière, Jean Epstein, qui a collaboré à plusieurs de mes recherches et a apporté joie et réconfort à tant de nos patients. Il ne se passe pas un jour sans que tu me manques.

Je ne peux résister au plaisir de mentionner ma fille cadette, Melissa Perko, qui dirige le magasin de ma femme, Zense, sur El Paseo Drive à Palm Desert, et qui, chaque été, passe quatre mois au bureau pour mettre de l'ordre dans le chaos. Je sais comme il est important pour toi de mener ton père à la

baguette! Et comme il est important pour moi de t'avoir à mes côtés!

Le nettoyage coup d'envoi du PPP n'aurait vu le jour sans ma chère amie, la grande chef Irina Skoeries. Je la remercie de son enthousiasme et de son implication sans faille dans ce projet. Ayant constaté avec quelle habileté elle avait réussi à sauver plusieurs de mes patients les plus problématiques grâce aux plats qu'elle leur proposait, j'ai su que c'était elle qui devait mettre en œuvre le nettoyage coup de fouet de trois jours de la phase 1. Merci Irina!

Un autre sincère remerciement à Celia Hamilton de Palm Springs, qui a mené tant de mes patients du désespoir vers la santé ainsi que pour l'attention avec laquelle elle a enseigné et incarné mes principes.

Quiconque est déjà venu dans mon bureau a rencontré ma fantastique équipe de «suceurs de sang» pour se soumettre à des douzaines de prises de sang tous les deux ou trois mois! Croyez-moi, rien de ce que j'ai appris et écrit n'aurait pu être possible sans Laurie Acuna et son équipe. Merci à tous.

J'ai une dette énorme envers mon agent Shannon Marven, présidente de Dupree-Miller et envers sa géniale associée, Dabney Rice, qui m'ont mis en relation avec Harper Wave et ont, par la suite, veillé à ce que tout se passe bien.

Merci à mes éditeurs, Julie Will et Sarah Murphy, tout autant qu'à l'éditrice Karen Rinaldi de Harper Wave. Vous avez accueilli mes idées fourre-tout et en avez fait, avec gentillesse mais fermeté, ce guide de santé! Et merci à l'équipe de supporters de Harper Wave, Hannah Robinson et Elisabeth Preske, mon relecteur Trent Duffy et éditeur de production

Nikki Baldauf, Brian Perrin pour la commercialisation et mes publicitaires Victoria Comella et Nick Davies.

Vous n'auriez jamais entendu parler de moi, ni de mon travail sans la fantastique équipe de GoldenHippoMedia qui, collectivement, a fait du GundryMD.com le premier site d'information de santé qu'il est devenu. Cette même équipe s'est aussi chargée de produire et de commercialiser les formules de mes compléments et de mes produits cosmétiques pour gundryMD.

Aux 405 membres de cette équipe – vous vous reconnaîtrez – merci à chacun! Je voulais tous vous nommer mais ceci aurait demandé un autre livre!

NOTES

Introduction

1. Gundry, S.R. 2015. Abstract 309: Twelve year followup for managing coronary artery diease using a nutrigenomics based diet and supplement program with quarterly assessment of biomarkers. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology* 35: A309.
2. Gundry, S.R., and Epstein, J. 2013. Abstract 137: Reversal of endothelial dysfunction using polyphenol rich foods and supplements coupled with avoidance of major dietary lectins. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology* 33: A137.

1. La guerre entre plantes et animaux

1. Childs et al. 1990. Effects of shellfish consumption on lipoproteins in normolipidemic men. *The American Journal of Clinical Nutrition* 51(6): 1020–1027.
2. Wellman et al. 2003. Fragments of the earliest land plants. *Nature* 425(6955): 282–285.
3. Monahan, P. 2016. Plants defend themselves with armor made of sand. http://www.sciencemag.org/news/2016/03/plants-defend-themselves-armor-made-sand. Accessed 12/10/2016.
4. Nelson, H.E. 2016. Why can't many carnivores and herbivores see color? https://www.quora.com/Why-cant-many-carnivores-and-herbivores-see-color. Accessed 11/26/2016.
5. Schaefer et al. 2007. Are fruit colors adapted to consumer vision and birds equally efficient in detecting colorful signals? *The American Naturalist* 169(Suppl. 1): S159-S69.
6. Bennett, C. 2014. Chewing vibrations prompt plant to react with chemical releases. http://www.agweb.com/article/plants-can-hear-

pests-attack/. Accessed 11/26/2016.
7. Gagliano et al. 2014. Experience teaches plants to learn faster and forget slower in environments where it matters. *Oecologia* 175(1): 63–72.
8. Meireles-Filho, A.C.A., and Kyriacou, C.P. 2013. Circadian rhythms in insect disease vectors. *Memórias do Instituto Oswaldo Cruz* 108(Suppl. I): 48–58.
9. Boevé et al. 2013. Invertebrate and avian predators as drivers of chemical defensive strategies in tenthredinid sawflies. *BMC Evolutionary Biology* 13: 198.
10. Chatterjee et al. 2007. A BELL1-like gene of potato is light activated and wound inducible. *Plant Physiology* 145(4): 1435–1443.
11. Pierini, C. 2009. Lectin lock: Natural defense against a hidden cause of digestive concerns and weight gain. http://www.vrp.co.za/Public/ViewArticle.aspx?ArticleID=102. Accessed 11/26/2016.
12. The Beef Site. 2009. ground limestone in beef cattle diets. http://www.thebeefsite.com/articles/1936/ground-limestone-in-beef-cattle-diets/. Accessed 12/10/2016.
13. Baran´ski et al. 2014. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: A systematic literature review and meta-analyses. *British Journal of Nutrition* 112(5): 794–811.
14. Faller, A.L.K., and Fialho, E. 2010. Polyphenol content and antioxidant capacity in organic and conventional plant foods. *Journal of Food Composition and Analysis* 23(6): 561–568.
15. Leiber et al. 2005. A study on the causes for the elevated n-3 fatty acids in cows' milk of alpine origin. *Lipids* 40(2): 191–202.
16. Goodman, R. 2012. Ask a farmer: Does feeding corn harm cattle? https://agriculturereproud.com/2012/09/27/ask-a-farmer-does-feeding-corn-harm-cattle/. Accessed 11/26/2016.
17. Sanz, Y. 2010. Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult humans. *gut Microbes* 1(3): 135–137.

18. Children's Hospital of Pittsburgh of UPMC. 2016. About the small and large intestines. http://www.chp.edu/our-services/transplant/intestine/education/about-small-large-intestines. Accessed 11/27/2016.
19. Diep, F. 2014. Human gut has the surface area of a studio apartment. Revising an old biology analogy. http://www.popsci.com/article/science/human-gut-has-surface-area-studio-apartment. Accessed 11/27/2016.
20. Magsanide, S. 2016. Digestive 6. https://quizlet.com/11845442/digestive-6-flash-cards/. Accessed 11/27/2016.
21. Patel et al. 2002. Potato glycoalkaloids adversely affect intestinal permeability and aggravate inflammatory bowel disease. *Inflammatory Bowel Diseases* 8(5): 340–346.
22. Mogensen, T.H. 2009. Pathogen recognition and inflammatory signaling in innate immune defenses. *Clinical Microbiology Reviews* 22(2): 240–273.
23. Fälth-Magnusson, K., and Magnusson, K.E. 1995. Elevated levels of serum antibodies to the lectin wheat germ agglutinin in celiac children lend support to the gluten-lectin theory of celiac disease. *Pediatric Allergy and Immunology* 6(2): 98–102.
24. Hollander et al. 1986. Increased intestinal permeability in patients with Crohn's disease and their relatives. A possible etiologic factor. *Annals of Internal Medicine* 105(6): 883–885.
25. Livingston, J.N., and Purvis, B.J. 1980. Effects of wheat germ agglutinin on insulin binding and insulin sensitivity of fat cells. *The American Journal of Physiology* 238(3): E267-E275.

2. Lectines en liberté

1. Azvolinsky, A. 2016. Primates, gut microbes evolved together. Symbiotic gut bacteria evolved and diverged along with ape and human lineages, researchers find. http://mobile.the-scientist.com/article/46603/primates-gut-microbes-evolved-together. Accessed 11/27/2016.

2. Elsevier. 2016. Uterine microbiota play a key role in implantation and pregnancy success in in vitro fertilization. https://www.sciencedaily.com/releases/2016/12/161206124717.htm . Accessed 12/10/2016.
3. Eades, M.R. 2007. Obesity in ancient Egypt. https://proteinpower.com/drmike/2007/07/01/obesity-in-ancient-egypt/#more-782. Accessed 11/27/2016.
4. Mellanby, M., and Pattison, C.L. 1932. Remarks on the influence of a cereal-free diet rich in vitamin D and calcium on dental caries in children. *The British Medical Journal* 1(3715): 507–510.
5. Pal et al. 2015. Milk intolerance, beta-casein and lactose. *Nutrients* 7(9): 7285–7297.
6. Woodford, K. 2009. *Devil in the Milk: Illness, Health and the Politics of A1 and A2 Milk*. White River Junction, VT: Chelsea green Publishing.
7. Gross et al. 2004. Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment. *The American Journal of Clinical Nutrition* 79(5): 774–779.
8. United States Department of Agriculture Economic Research Service. 2016. Food—away—from—home. https://www.ers.usda.gov/topics/food-choices-health/food-consumption-demand/food-away-from-home.aspx. Accessed 11/28/2016.
9. Scientific American. 2016. Dirt poor: Have fruits and vegetables become less nutritious? https://www.scientificamerican.com/article/soil-depletion-and-nutrition-loss/. Accessed 11/28/2016.
10. Gundry, S.R. 2016. Curing/remission of multiple autoimmune diseases is possible by manipulation of the human gut microbiome: The effect of a lectin limited, polyphenol enriched, prebiotic/probiotic regimen in 78 patients. *Journal of International Society of Microbiota* 3(1).

11. Müller et al. 2001. Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: A systematic review. *Scandinavian Journal of Rheumatology* 30(1): 1–10.
12. Lanzini et al. 2009. Complete recovery of intestinal mucosa occurs very rarely in adult coeliac patients despite adherence to gluten-free diet. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 29(12): 1299–1308.
13. Sanz, Y. 2010. Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult humans. *gut Microbes* 1(3): 135–137.
14. Centers for Disease Control and Prevention. 2016. Obesity and overweight. http://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm. Accessed 11/28/2016.
15. Engel et al. 1997. Lectin staining of renal tubules in normal kidney. *Acta Pathologica, Microbiologica et Immunologica Scandinavica* 105(1): 31–34.
16. Campbell, T.C., and Campbell, T.M. 2006. *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health*. Dallas, TX: BenBella Books.
17. Bebee, B. 2008. *The Hundred-Year DIET: guidelines and Recipes for a Long and Vigorous Life*. Bloomington, IN: iUniverse.
18. Blum, D. 2010. Early puberty in girls. https://truthjunkie.wordpress.com/2010/06/06/early-puberty-in-girls/. Accessed 12/10/2016.
19. Hood, E. 2005. Are EDCs blurring issues of gender? *Environmental Health Perspectives* 113(10): A670-A677.

3. Vos intestins menacés

1. Goldman, B. 2016. Low-fiber diet may cause irreversible depletion of gut bacteria over generations. https://med.stanford.edu/news/all-news/2016/01/low-fiber-diet-may-cause-irreversible-depletion-of-gut-bacteria.html. Accessed 11/28/2016.

2. Sampson et al. 2016. gut microbiota regulate motor deficits and neuroinflammation in a model of Parkinson's disease. *Cell* 167(6): 1469–1480.
3. Matsui et al. 2011. The pathophysiology of non-steroidal anti-inflammatory drug (NSAID)-induced mucosal injuries in stomach and small intestine. *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition* 48(2): 107–111.
4. Tillisch, K. 2014. The effects of gut microbiota on CNS function in humans. *gut Microbes* 5(3): 404–410.
5. Zheng et al. 2016. Dietary plant lectins appear to be transported from the gut to gain access to and alter dopaminergic neurons of Caenorhabditis elegans, a potential etiology of Parkinson's disease. *Frontiers in Nutrition* 3: 7.
6. Sonnenburg, J., and Sonnenburg, E. 2015. *The good gut: Taking Control of Your Weight, Your Mood, and Your Long-Term Health*. New York, NY: Penguin Books.

4. Apprends à connaître ton ennemi

1. Whiteman, H. 2014. CDC: Life expectancy in the US reaches record high. http://www.medicalnewstoday.com/articles/283625.php. Accessed 11/28/2016.
2. Centers for Disease Control and Prevention. 2016. Infant mortality. http://www.cdc.gov/reproductivehealth/MaternalInfantHealth/InfantMortality.htm. Accessed 11/28/2016.
3. Kaplan, K. 2014. Premature births a big factor in high U.S. infant mortality rate. http://www.latimes.com/science/sciencenow/la-sci-sn-infant-mortality-us-ranks-26th-20140924-story.html. Accessed 11/28/2016.
4. Duke Health. 2016. Physical declines begin earlier than expected among U.S. adults. https://www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160721144805.htm. Accessed 11/28/2016.

5. Kane, J. 2012. Health costs: How the U.S. compares with other countries. http://www.pbs.org/newshour/rundown/health-costs-how-the-us-compares-with-other-countries/. Accessed 11/28/2016.
6. Blaser, M.J. 2014. *Missing Microbes: How the Overuse of Antibiotics Is Fueling Our Modern Plagues*. New York, NY: Henry Holt and Company.
7. Gonzalez, R. 2012. Maryland politicians chicken out on arsenic ban. http://www.treehugger.com/health/maryland-politicians-chicken-out-arsenic-ban.html. Accessed 12/10/2016.
8. Ly, L. 2013. FDA finally bans most arsenic in chicken feed—oh, by the way, there's arsenic in your chicken. https://www.kcet.org/food/fda-finally-bans-most-arsenic-in-chicken-feed-oh-by-the-way-theres-arsenic-in-your-chicken. Accessed 12/10/2016.
9. Reyes-Herrera, I., and Donoghue, D.J. 2008. Antibiotic residues distribute uniformly in broiler chicken breast muscle tissue. 71(1): 223–225.
10. Tajima, A. 2014. Non-steroidal anti-inflammatory drug (NSAID)-induced small intestinal injury. *Pharmaceutica Analytica Acta* 5(1): 282.
11. Gomm et al. 2016. Association of proton pump inhibitors with risk of dementia: A pharmacoepidemiological claims data analysis. *JAMA Neurology* 73(4): 410–416.
12. Morrison et al. 2011. Risk factors associated with complications and mortality in patients with clostridium difficile infection. *Clinical Infectious Diseases* 53(12): 1173–1178.
13. Laheij et al. 2004. Risk of community-acquired pneumonia and use of gastric acid-suppressive drugs. *JAMA* 292(16): 1955–1960.
14. Abou-Donia et al. 2008. Splenda alters gut microflora and increases intestinal p-glycoprotein and cytochrome p-450 in male rats. *Journal of Toxicology and Environmental Health* 71(21): 1415–1429.
15. Axe, J. 2016. How endocrine disruptors destroy your body + the dirty dozen to avoid. https://draxe.com/endocrine-disruptors-how-

to-avoid-excess-estrogen/?utm_source=promotional&utm_medium=email&utm_campaign=20161102_newsletter_curated_bbp+healingprotein. Accessed 11/28/2016.
16. Gore et al. 2015. EDC-2: The Endocrine Society's second scientific statement on endocrine-disrupting chemicals. *Endocrine Reviews* 36(6): E1-E150.
17. American Chemical Society. 2016. Baby teethers soothe, but many contain low levels of BPA. https://www.sciencedaily.com/releases/2016/12/161207092920.htm. Accessed 12/10/2016.
18. News-Medical.Net. 2016. Food additive tBHQ may be linked to increase in food allergies. http://www.news-medical.net/news/20160711/Food-additive-tBHQ-may-be-linked-to-increase-in-food-allergies.aspx. Accessed 11/28/2016.
19. Kapil et al. 2013. Physiological role for nitrate-reducing oral bacteria in blood pressure control. *Free Radical Biology & Medicine* 55: 93–100.
20. Hanley, D.A., and Davison, K.S. 2005. Vitamin D insufficiency in North America. *The Journal of Nutrition* 135(2): 332–337.
21. Janesick, A., and Blumberg, B. 2011. Endocrine disrupting chemicals and the developmental programming of adipogenesis and obesity. *Birth Defects Research Part C: Embryo Today: Reviews* 93(1): 34–50.
22. Union of Concerned Scientists. 2015. Bad chemistry: How the chemical industry's trade association undermines the policies that protect us. http://www.ucsusa.org/center-science-and-democracy/fighting-misinformation/american-chemistry-council-report#.WD3f9MkabES. Accessed 11/29/2016.
23. Foster et al. 2000. Effects of di-n-butyl phthalate (DBP) on male reproductive development in the rat: implications for human risk assessment. *Food and Chemical Toxicology* 38(1 Suppl.): S97-S99.
24. Duty et al. 2003. The relationship between environmental exposures to phthalates and DNA damage in human sperm using the neutral

comet assay. *Environmental Health Perspectives* 111(9): 1164–1169.
25. Colón et al. 2000. Identification of phthalate esters in the serum of young Puerto Rican girls with premature breast development. *Environmental Health Perspectives* 108(9): 895–900.
26. Latini et al. 2003. In utero exposure to di-(2-ethylhexyl) phthalate and duration of human pregnancy. *Environmental Health Perspectives* 111(14): 1783–1785.
27. Schecter et al. 2013. Phthalate concentrations and dietary exposure from food purchased in New York State. *Environmental Health Perspectives* 121(4): 473–479.
28. Greger, M. 2011. Chicken consumption & the feminization of male genitalia. http://nutritionfacts.org/video/chicken-consumption-and-the-feminization-of-male-genitalia/. Accessed 11/29/2016.
29. Swan et al. 2010. Prenatal phthalate exposure and reduced masculine play in boys. *International Journal of Andrology* 33(2): 259–269.
30. Maranghi et al. 2009. Effects of the food contaminant semicarbazide following oral administration in juvenile Sprague-Dawley rats. *Food and Chemical Toxicology* 47(2): 472–479.
31. Maranghi et al. 2010. The food contaminant semicarbazide acts as an endocrine disrupter: Evidence from an integrated in vivo/in vitro approach. *Chemico-Biological Interactions* 183(1): 40–48.
32. European Food Safety Authority. 2005. EFSA publishes further evaluation on semicarbazide in food. https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/afc050701. Accessed 11/29/2016.
33. Landau, E. 2004. Subway to remove 'dough conditioner' chemical from bread. http://www.cnn.com/2014/02/06/health/subway-bread-chemical/. Accessed 1/15/2017.
34. Kim et al. 2004. Occupational asthma due to azodicarbonamide. *Yonsei Medical Journal* 45(2): 325–329.
35. Cary et al. 1999. Azodicarbonamide. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42200/1/9241530162.pd

f. Accessed 11/29/2016.
36. Tassignon et al. 2001. Azodicarbonamide as a new T cell immunosuppressant: Synergy with cyclosporin A. *Clinical Immunology* 100(1): 24–30.
37. Chen et al. 2016. Exposure to the BPA-Substitute Bisphenol S causes unique alterations of germline function. *PLoS genetics* 12(7): e1006223.
38. Gammon, C. 2009. Weed-whacking herbicide proves deadly to human cells. https://www.scientificamerican.com/article/weed-whacking-herbicide-p/. Accessed 11/29/2016.
39. Food Democracy Now. 2016. glysophosphate: Unsafe on any plate. Food testing results and scientific reasons for concern. https://s3.amazonaws.com/media.fooddemocracynow.org/images/FDN_Glyphosate_FoodTesting_Report_p2016.pdf. Accessed 11/29/2016.
40. Samsel, A., and Seneff, S. 2013. glyphosate, pathways to modern diseases II: Celiac sprue and gluten intolerance. *Interdisciplinary Toxicology* 6(4): 159–184.
41. Cantorna et al. 2014. Vitamin D, immune regulation, the microbiota, and inflammatory bowel disease. *Experimental Biology & Medicine* 239(11): 1524–1530.
42. Van Hoesen, S. 2015. World Health Organization labels glyphosate probable carcinogen. http://www.ewg.org/release/world-health-organization-labels-glyphosate-probable-carcinogen. Accessed 11/29/2016.
43. Gillam, C. 2016. FDA to start testing for glyphosate in food. http://civileats.com/2016/02/17/fda-to-start-testing-for-glyphosate-in-food. Accessed 2/15/17.
44. University of California San Francisco. 2016. UCSF presentation reveals glyphosate contamination in people across America. https://www.organicconsumers.org/news/ucsf-presentation-reveals-glyphosate-contamination-people-across-america. Accessed 11/29/2016.

45. Gale, R., and Null, g. 2015. Monsanto's sealed documents reveal the truth behind roundup's toxicological dangers. https://www.organicconsumers.org/news/monsantos-sealed-documents-reveal-truth-behind-roundups-toxicological-dangers. Accessed 11/29/2016.
46. Organic Consumers Association. 2015. World's first public testing for Monsanto's glyphosate begins today. https://www.organicconsumers.org/press/world%E2%80%99s-first-public-testing-monsanto%E2%80%99s-glyphosate-begins-today. Accessed 11/29/2016.
47. Hakim, D. 2016. Doubts about the promised bounty of genetically modified crops. http://www.nytimes.com/2016/10/30/business/gmo-promise-falls-short.html?_r=1. Accessed 11/29/2016.
48. Reid et al. 2014. Timing and intensity of light correlate with body weight in adults, *PLoS One* 9(4): e92251.

5. Comment l'alimentation moderne vous fait grossir (et vous rend malade)

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. 2012. Overweight and obesity statistics. https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/Pages/overweight-obesity-statistics.aspx. Accessed 11/29/2016.
2. Wing, R.R., and Phelan, S. 2005. Long-term weight loss maintenance. *The American Journal of Clinical Nutrition* 82(1 Suppl.): 222S-225S.
3. Zheng et al. 2016. Dietary plant lectins appear to be transported from the gut to gain access to and alter dopaminergic neurons of Caenorhabditis Elegans, a potential etiology of Parkinson's disease. *Frontiers in Nutrition* 3: 7.
4. Svensson et al. 2015. Vagotomy and subsequent risk of Parkinson's disease. *Annals of Neurology* 78(4): 522–529.

5. Aslanabadi et al. 2014. Epicardial and pericardial fat volume correlate with the severity of coronary artery stenosis. *Journal of Cardiovascular and Thoracic Research* 6(4): 235–239.
6. Aune et al. 2016. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine* 14(1): 207.
7. Lindeberg, Staffan. *Food and Western Disease*. John Wiley and Sons, 2010.
8. Martinez et al. 2010. Resistant starches types 2 and 4 have differential effects on the composition of the fecal microbiota in human subjects. *PLoS One* 5: e15046.
9. University of Michigan Health System. 2016. High-fiber diet keeps gut microbes from eating the colon's lining, protects against infection, animal study shows. https://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/161117134626.htm. Accessed 11/20/2016.
10. Aust et al. 2001. Estimation of available energy of dietary fibres by indirect calorimetry in rats. *European Journal of Nutrition* 40(1): 23–29.
11. Anderson et al. 2010. Relation between estimates of cornstarch digestibility by the Englyst in vitro method and glycemic response, subjective appetite, and short-term food intake in young men. *The American Journal of Clinical Nutrition* 91(4): 932–939.
12. Bodinham et al. 2010. Acute ingestion of resistant starch reduces food intake in healthy adults. *British Journal of Nutrition* 103(6): 917–922.
13. Willis et al. 2009. greater satiety response with resistant starch and corn bran in human subjects. *Nutrition Research* 29(2): 100–105.
14. Nilsson et al. 2008. Including indigestible carbohydrates in the evening meal of healthy subjects improves glucose tolerance, lowers inflammatory markers, and increases satiety after a subsequent standardized breakfast. *Journal of Nutrition* 138(4): 732–739.

15. Higgins et al. 2004. Resistant starch consumption promotes lipid oxidation. *Nutrition & Metabolism* 1(1): 8.
16. Robertson et al. 2012. Insulin-sensitizing effects on muscle and adipose tissue after dietary fiber intake in men and women with metabolic syndrome. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 97(9): 3326–3332.
17. Gittner, L.S. 2009. *From farm to fat kids: The intersection of agricultural and health policy (*Doctoral dissertation). Retrieved from https://etd.ohiolink.edu/ap/10?0::NO:10:P10_ACCESSION_NUM:akron1254251814#abstract-files. Accessed 11/30/2016.

6. Revoyez vos habitudes

1. Cheng et al. 2014. Prolonged fasting reduces IGF-1/PKA to promote hematopoietic-stem-cell-based regeneration and reverse immunosuppression. *Cell Stem Cell* 14(6): 810–823.
2. Gersch et al. 2007. Fructose, but not dextrose, accelerates the progression of chronic kidney disease. *American Journal of Physiology. Renal Physiology* 293(4): F1256–1261.
3. Jahren, A.H., and Kraft, R.A. 2008. Carbon and nitrogen stable isotopes in fast food: signatures of corn and confinement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 105(46): 17855–17860.
4. Biello, D. 2008. That burger you're eating is mostly corn. http://www.scientificamerican.com/article/that-burger-youre-eating-is-mostly-corn/. Accessed 09/01/2016.
5. Bellows, S. 2008. The hair detective. http://uvamagazine.org/articles/the_hair_detective. Accessed 09/01/2016.
6. Gupta, S. 2007. If we are what we eat, Americans are corn and soy. http://www.cnn.com/2007/HEALTH/diet.fitness/09/22/kd.gupta.column/. Accessed 09/01/2016.
7. Brickett et al. 2007. The impact of nutrient density, feed form, and photoperiod on the walking ability and skeletal quality of broiler

chickens. *Poultry Science* 86(10): 2117–2125.
8. Jakobsen et al. 2012. Is Escherichia coli urinary tract infection a zoonosis? Proof of direct link with production animals and meat. *European Journal of Clinical Microbiology & Infectious Diseases* 31(6): 1121–1129.
9. Gutleb et al. 2015. Detection of multiple mycotoxin occurrences in soy animal feed by traditional mycological identification combined with molecular species identification. *Toxicology Reports* 2: 275–279.
10. Piotrowska et al. 2013. Mycotoxins in cereal and soybean-based food and feed. In H.A. El-Shemy (Ed.), *Soybean-Pest Resistance*. Rijeka, Croatia: InTech.
11. Viggiano et al. 2016. Effects of an high-fat diet enriched in lard or in fish oil on the hypothalamic amp-activated protein kinase and inflammatory mediators. *Frontiers in Cellular Neuroscience* 10: 150.
12. Aune et al. 2016. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine* 14(1): 207.
13. Fontana et al. 2008. Long-term effects of calorie or protein restriction on serum IGF-1 and IGFBP-3 concentration in humans. *Aging Cell* 7(5): 681–687.
14. Conn, C.S., and Qian, S.B. 2011. mTOR signaling in protein homeostasis: Less is more? *Cell Cycle* 10(12): 1940–1947.
15. Ananieva, E. 2015. Targeting amino acid metabolism in cancer growth and anti-tumor immune response. *World Journal of Biological Chemistry* 6(4): 281–289.
16. The Low Histamine Chef. 2015. Interview: Fasting mimicking diets for mast cell activation & allergies. http://thelowhistaminechef.com/interview-fasting-mimicking-diets-for-mast-cell-activation-allergies/. Accessed 09/01/2016.

7. Phase 1: Coup d'envoi du nettoyage de trois jours

1. Thompson, L. 2016. What does a three-day dietary cleanse do to your gut microbiome? http://americangut.org/what-does-a-three-day-dietary-cleanse-do-to-your-gut-microbiome/. Accessed 09/03/2016.
2. Angelakis et al. 2015. A Metagenomic investigation of the duodenal microbiota reveals links with obesity. *PLos One* 10(9): e0137784.
3. Collins, F. 2013. New take on how gastric bypass cures diabetes. https://directors blog.nih.gov/2013/07/30/new-take-on-how-gastric-bypass-cures-diabetes/. Accessed 09/03/2016.

8. Phase 2: Réparer et reconstituer

1. University of California–Berkeley. 2016. Biologists home in on paleo gut for clues to our evolutionary history: Evolution of gut bacteria in humans and hominids parallels ape evolution. www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160721151457.htm. Accessed 09/03/2016.
2. Walderhaug, M. 2012. *Bad bug book, foodborne pathogenic microorganisms and natural toxins*. Second Edition. K.A. Lampel (Ed.). Silver Spring, MD: U.S. Food and Drug Administration.
3. Centers for Disease Control and Prevention. 2012. Pathogens causing US foodborne illnesses, hospitalizations, and deaths, 2000–2008. http://www.cdc.gov/foodborneburden/pdfs/pathogens-complete-list-04–12.pdf. Accessed 09/04/2016.
4. Bae, S., and Hong, Y.C. 2015. Exposure to bisphenol A from drinking canned beverages increases blood pressure: randomized crossover trial. *Hypertension* 65(2): 313–319.
5. Lebowitz, N. 2015. Nightshades & toxicity: Are "healthy" vegetables poisoning you? http://www.drnoahlebowitz.com/2015/01/02/nightshades/. Accessed 09/04/2016.
6. Parker et al. 1992. A new enzyme-linked lectin/mucin antibody sandwich assay (CAM 17.1/WGA) assessed in combination with CA 19–9 and peanut lectin binding assay for the diagnosis of pancreatic cancer. *Cancer* 70(5): 1062–1068.

7. Patel et al. 2002. Potato glycoalkaloids adversely affect intestinal permeability and aggravate inflammatory bowel disease. *Inflammatory Bowel Diseases* 8(5): 340–346.
8. Cordain, L. 2013. Are chia seeds permitted on the paleo diet? http://thepaleodiet.com/paleo-diet-special-report-chia-seeds/. Accessed 1/15/17.
9. Kannan et al. 2003. Expression of peanut agglutinin-binding mucin-type glycoprotein in human esophageal squamous cell carcinoma as a marker. *Molecular Cancer* 2: 38.
10. Wang et al. 1998. Identification of intact peanut lectin in peripheral venous blood. *Lancet* 352(9143): 1831–1832.
11. Singh et al. 2006. Peanut lectin stimulates proliferation of colon cancer cells by interaction with glycosylated CD44v6 isoforms and consequential activation of c-Met and MAPK: functional implications for disease-associated glycosylation changes. *glycobiology* 16(7): 594–601.
12. Gabius, H-J., and gabius, S. (Eds.) 1996. *glycosciences: Status & perspectives*. Weinheim, germany: Wiley-VCH.
13. Centers for Disease Control and Prevention. 1983. Dermatitis associated with cashew nut consumption—Pennsylvania. http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00001269.htm. Accessed 09/04/2016.
14. Goodman, R. 2012. Ask a farmer: Does feeding corn harm cattle? https://agricultureproud.com/2012/09/27/ask-a-farmer-does-feeding-corn-harm-cattle/. Accessed 09/04/2016.
15. Rizzello et al. 2007. Highly efficient gluten degradation by lactobacilli and fungal proteases during food processing: New perspectives for celiac disease. *Applied and Environmental Microbiology* 73(14): 4499–4507.
16. Cuadrado et al. 2002. Effect of natural fermentation on the lectin of lentils measured by immunological methods. *Food and Agricultural Immunology* 14(1): 41–44.
17. Fontes, M. 2010. Are sprouted legumes paleo? http://thepaleodiet.com/paleo-diet-q-a-sprouted-

legumes/#.VmNKHF876nM. Accessed 09/04/2016.
18. Buchmann et al. 2007. Dihydroxy-7-methoxy-1,4-benzoxazin-3-one (DIMBOA) and 2,4-dihydroxy-1,4-benzoxazin-3-one (DIBOA), two naturally occurring benzoxazinones contained in sprouts of gramineae are potent aneugens in human-derived liver cells (HepG2). *Cancer Letters* 246(1–2): 290–299.
19. You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat consumption providing a surplus energy in modern diet contributes to obesity prevalence: an ecological analysis. *BMC Nutrition* 2: 22.
20. You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat in modern diet, just as bad as sugar, correlates with worldwide obesity: an ecological analysis. *Journal of Nutrition & Food Sciences* 6: 517.
21. Fonteles et al. 2016. Rosemarinic acid prevents against memory deficits in ischemic mice. *Behavioural Brain Research* 297: 91–103.
22. Kim et al. 2016. Effects of linolenic acid supplementation in perilla oil on collagen-epinephrine closure time, activated partial thromboplastin time and Lp-PLA2 activity in non-diabetic and hypercholesterolaemic subjects. *Journal of Functional Foods* 23: 95–104.
23. de Lorgeril, M., and Salen, P. 2005. Dietary prevention of coronary heart disease: The Lyon diet heart study and after. *World Review of Nutrition and Dietetics* 95: 103–114.
24. Fahs et al. 2010. The effect of acute fish-oil supplementation on endothelial function and arterial stiffness following a high-fat meal. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 35(3): 294–302.
25. Joelving, F. 2009. Lard lesson: Why fat lubricates your appetite. https://www.scientificamerican.com/article/lard-lesson-why-fat-lubri/#. Accessed 12/11/2016.
26. University of Michigan Health System. 2016. High-fiber diet keeps gut microbes from eating the colon's lining, protects against infection, animal study shows. https://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/161117134626.htm. Accessed 12/11/2016.

27. Viggiano et al. 2016. Effects of an high-fat diet enriched in lard or in fish oil on the hypothalamic amp-activated protein kinase and inflammatory mediators. *Frontiers in Cellular Neuroscience* 10: 150.
28. Bao et al. 2013. Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. *The New England Journal of Medicine* 369: 2001–2011.
29. Aune et al. 2016. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine* 14(1): 207.
30. Chen et al. 2016. Resveratrol attenuates trimethylamine-N-oxide (TMAO)-induced atherosclerosis by regulating TMAO synthesis and bile acid metabolism via remodeling of the gut microbiota. *mBio* 7(2): e02210-e02215.
31. Pottala et al. 2014. Higher RBC EPA + DHA corresponds with larger total brain and hippocampal volumes: WHIMS-MRI study. *Neurology* 82(5): 435–442.
32. Hanley, D.A., and Davison, K.S. 2005. Vitamin D insufficiency in North America. *The Journal of Nutrition* 135(2): 332–337. 26.
33. Cantorna et al. 2014. Vitamin D, immune regulation, the microbiota, and inflammatory bowel disease. *Experimental Biology & Medicine* 239(11): 1524–1530. 27.

9. Phase 3: Récoltez les fruits

1. Nichols, H. 2016. Worldwide obesity: Meat protein has as much effect as sugar. http://www.medicalnewstoday.com/articles/312080.php. Accessed 09/06/2016.
2. You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat consumption providing a surplus energy in modern diet contributes to obesity prevalence: an ecological analysis. *BMC Nutrition* 2: 22.
3. You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat in modern diet, just as bad as sugar, correlates with worldwide obesity: an ecological analysis. *Journal of Nutrition & Food Sciences* 6: 517.

4. Vernaud et al. 2010. Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study. *The American Journal of Clinical Nutrition* 92(2): 398-407.
5. Pan et al. 2012. Red meat consumption and mortality: Results from 2 prospective cohort studies. *Archives of Internal Medicine* 172(7): 555–563.
6. Zamora-Ros et. al. "Mediterranean Diet and Non Enzymatic Antioxidant Capacity in the PREDIMED Study." *National Center for Biotechnology Information*. U.S. National Library of Medicine, 2013. Web. 16 Feb. 2017.
7. Martínez-González et al. 2011. "Mediterranean diet and the incidence of cardiovascular disease: a Spanish cohort." *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases* 21(4): 237–244.
8. Martínez-González et al. 2011. "Low consumption of fruit and vegetables and risk of chronic disease." *Public Health Nutrition* 14(12A): 2309-15.
9. Schünke et al. 1985. Lectin-binding in normal and fibrillated articular cartilage of human patellae. *Virchows Archiv A Pathological Anatomy and Histopathology* 407(2): 221–31.
10. National Institute on Aging. 2012. NIH study finds calorie restriction does not affect survival. https://www.nia.nih.gov/newsroom/2012/08/nih-study-finds-calorie-restriction-does-not-affect-survival. Accessed 09/06/2016.
11. Colman et al. 2014. Caloric restriction reduces age-related and all-cause mortality in rhesus monkeys. *Nature Communications* 5: 3557.
12. Fontana et al. 2008. Long-term effects of calorie or protein restriction on serum IGF-1 and IGFBP-3 concentration in humans. *Aging Cell* 7(5): 681–687.
13. Vitale et al. 2012. Low circulating IGF-I bioactivity is associated with human longevity: findings in centenarians' offspring. *Aging* 4(9): 580–589.
14. Conn, C.S., and Qian, S.B. 2011. mTOR signaling in protein homeostasis: less is more? *Cell Cycle* 10(12): 1940–1947.

15. Orlich et al. 2013. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist health study 2. *JAMA International Medicine* 173(13): 1230–1238.
16. Grant, W.B. 2016. Using multicountry ecological and observational studies to determine dietary risk factors for Alzheimer's disease. *Journal of the American College of Nutrition* 35(5): 476–489.
17. Drenick et al. 1972. Resistance to symptomatic insulin reactions after fasting. *The Journal of Clinical Investigation* 51(10): 2757–2762.
18. Owen, O.E. 2005. Ketone bodies as fuel for the brain during starvation. *Biochemistry and Molecular Biology Education* 33(4): 246–251.
19. Cahill, g.F., Jr. 2006. Fuel metabolism in starvation. *Annual Review of Nutrition* 26: 1–22.
20. McClure et al. 2007. Abstract 3642: Fasting, a novel indicator of religiosity, may reduce the risk of coronary artery disease. *Circulation* 116: II_826-II_827.
21. Choi et al. A diet mimicking fasting promotes regeneration and reduces autoimmunity and Multiple Sclerosis symptoms. *Cell Reports* 5(10): 2136–2146.
22. Bhammar et al. 2012. Effects of fractionized and continuous exercise on 24-h ambulatory blood pressure. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 44(12): 2270–2276.
23. Obesity Society. 2016. Eating dinner early, or skipping it, may be effective in fighting body fat. https://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/161103091229.htm . Accessed 12/01/2016.

10. Le programme cétogène de soins intensifs du paradoxe des plantes

1. Nichols, H. 2016. Worldwide obesity: Meat protein has as much effect as sugar. http://www.medicalnewstoday.com/articles/312080.php. Accessed 09/06/2016.

2. You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat consumption providing a surplus energy in modern diet contributes to obesity prevalence: an ecological analysis. *BMC Nutrition* 2: 22.
3. You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat in modern diet, just as bad as sugar, correlates with worldwide obesity: an ecological analysis. *Journal of Nutrition & Food Sciences* 6: 517.
4. Vander Heiden et al. 2009. Understanding the Warburg effect: the metabolic requirements of cell proliferation. *Science* 324(5930): 1029–1033.
5. Fox, M. 2010. Cancer cells slurp up fructose, US study finds. http://mobile.reuters.com/article/idAFN0210830520100802?irpc=932. Accessed 09/06/2016.
6. Maalouf et al. 2009. The neuroprotective properties of calorie restriction, the ketogenic diet, and ketone bodies. *Brain Research Reviews* 59(2): 293–315.
7. Drenick et al. 1972. Resistance to symptomatic insulin reactions after fasting. *Journal of Clinical Investigation* 51(10): 2757–2762.
8. Gersch et al. 2007. Fructose, but not dextrose, accelerates the progression of chronic kidney disease. *American Journal of Physiology. Renal Physiology* 293(4): F1256-F1261.
9. Johnson et al. 2010. The effect of fructose on renal biology and disease. *Journal of the American Society of Nephrology* 21(12): 2036–2039.
10. Ananieva, E. 2015. Targeting amino acid metabolism in cancer growth and anti-tumor response. *World Journal of Biological Chemistry* 6(4): 281-289.
11. Mercola, J. 2014. Seven benefits of walnuts. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/19/7-walnuts-benefits.aspx. Accessed 1/15/2017.

11. Recommandations sur les compléments alimentaires du programme du paradoxe des plantes

1. American Heart Association. 2013. A diet low in grains, beans and certain vegetables—combined with “anti-aging” supplements—improved blood vessel function, in a new study. https://www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130501193127.htm. Accessed 09/08/2016.
2. United States government. 1936. Senate document #264. http://www.betterhealththruresearch.com/document264.htm. Accessed 09/08/2016.
3. Thomas, D. 2003. A study on the mineral depletion of the foods available to us as a nation over the period 1940 to 1991. *Nutrition and Health* 17(2): 85–115.
4. Cantorna et al. 2014. Vitamin D, immune regulation, the microbiota, and inflammatory bowel disease. *Experimental Biology & Medicine* 239(11): 1524–1530.
5. Stenblom et al. 2015. Consumption of thylakoid-rich spinach extract reduces hunger, increases satiety and reduces cravings for palatable food in overweight women. *Appetite* 91: 209–219.
6. Pottala et al. 2014. Higher RBC EPA + DHA corresponds with larger total brain and hippocampal volumes: WHIMS-MRI study. *Neurology* 82(5): 435–442.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Steven R. gundry est diplômé avec mention de l'Université de Yale, avec une distinction particulière pour son travail sur la biologie humaine et l'évolution sociale. Après être devenu membre de la société honorifique Alpha Omega Alpha de la Faculté de médecine de Géorgie (*Medical College of georgia*), il a achevé son internat en chirurgie générale et chirurgie cardiothoracique à l'Université du Michigan et comme associé en recherche clinique à l'Institut national de la santé (*National Institutes of Health*). Il a mis au point plusieurs instruments permettant de prévenir la mort cellulaire durant une crise cardiaque; c'est à partir de ceux-ci qu'a été réalisée la canule de cardioplégie rétrograde (*Medtronic gundry Retrograde Cardioplegia Cannnula*), l'instrument le plus utilisé dans le monde pour protéger le cœur pendant une chirurgie à cœur ouvert. Après avoir obtenu une bourse en chirurgie des maladies cardiaques congénitales à l'hôpital des enfants malades de Great Ormond Street à Londres (*Hopital for Sick Children, Great Ormond Street*) et avoir enseigné pendant deux années à l'École de médecine de l'Université du Maryland (*University of Maryland School of Medecine*), le Dr Gundry a été nommé professeur de chirurgie cardiothoracique et chef de service au Centre médical universitaire de l'Université de Loma Linda (*Loma Linda University School of Medecine*).

Pendant la durée de son activité à Loma Linda, le Dr Gundry a été pionnier dans le domaine de la xénotransplantation, c'est-

à-dire de la façon dont le système immunitaire et les protéines des vaisseaux sanguins d'une espèce réagissent à la transplantation du cœur d'une autre espèce. Il a été l'un des vingt premiers experts du premier dispositif d'assistance ventriculaire gauche implantable approuvé par la FDA. Le Dr Gundry est l'inventeur du *gundry ministernotomy*, la technique chirurgicale la moins invasive et la plus couramment utilisée dans l'opération de la valve de l'aorte, du *gundry Lateral Tunnel*, un tissu vivant qui peut reconstruire des parties du cœur d'enfants présentant de sévères malformations congénitales et de la *Skoosh Venous Cannula*, la canule la plus utilisée pour les opérations mini-invasives du cœur.

Comme médecin consultant de *Computer Motion* (devenu maintenant *Intuitive Surgical*), il a été l'un des pères de la chirurgie du cœur robotisée. Il a reçu très tôt l'accord de la FDA pour pratiquer des opérations de pontage de l'artère coronaire et de la valve mitrale assistées par robot. Il possède des brevets sur la façon de relier les vaisseaux sanguins et l'artère coronaire par des pontages sans sutures, ainsi que pour la réparation de la valve mitrale sans sutures et sans machine cœur-poumon.

Le Dr Gundry a été membre du Conseil d'administration de la Société américaine des organes internes artificiels (*American Society of Artificial Internal Organs*), membre fondateur et trésorier de la Société internationale de chirurgie cardio-thoracique mini-invasive (*International Society of minimally Invasive Cardiothoracic Surgery*). Il a aussi effectué deux mandats successifs comme président du Conseil d'administration de l'Association américaine du cœur (*American Heart Association*). Le Dr Gundry a été élu membre

de la Faculté américaine de chirurgie (*American College of Surgeons*), de la Faculté américaine de cardiologie (*American College of Cardiology*), de l'Association américaine de chirurgie (*American Surgical Association*), de l'Académie américaine de pédiatrie (*American Academy of Pediatrics*) et du *College of Chest Physicians*. Il a également été à de nombreuses reprises conseiller lors des meetings annuels de l'Association américaine du cœur. Auteur de plus de 300 articles, chapitres et synthèses pour des revues médicales traitant de recherches en chirurgie, immunologie, génétique et nutrition, il a également opéré dans plus de 30 pays, y compris lors de missions caritatives.

En 2000, inspiré par l'amélioration surprenante constatée lors d'une maladie de l'artère coronaire chez un malade «inopérable» suite à un changement d'alimentation et l'apport de compléments nutraceutiques, le Dr Gundry a modifié le parcours de sa carrière. Ancien obèse chronique chez qui les régimes avaient été un échec, il a adapté sa thèse soutenue à l'Université de Yale à la mise au point d'un régime basé sur l'évolution et l'interaction du microbiome avec l'homme. Il a testé ce programme sur lui-même, ce qui lui a permis de venir à bout de ses nombreux problèmes de santé. Il a ainsi perdu sans effort 35 kilos et maintient son poids depuis 17 ans. Ces découvertes l'ont amené à créer l'Institut international du cœur et du poumon (*International Heart and Lung Institute*) au sein duquel se trouve le Centre de médecine réparatrice (*Center for Restorative Medecine*) à Palm Springs et à Santa Barbara, Californie. Il consacre ses recherches et sa pratique clinique au traitement par l'alimentation de la plupart des maladies, y compris les maladies cardiaques, le diabète, les

maladies auto-immunes, le cancer, l'arthrite, les problèmes rénaux et les maladies neurologiques, telles que la démence et l'Alzeihmer.

Cette recherche a abouti à la publication de son premier livre *Dr Gundry's Diet Evolution: Turn Off the genes That Are Killing You and Your Waistline* en 2008. Suite au succès de ce livre, il est devenu l'une des autorités mondiales sur le microbiome humain et l'interaction entre nos intestins, notre alimentation, notre santé mentale et physique et notre bien-être. Plus de 50% de sa pratique est consacrée au traitement des maladies auto-immunes de patients envoyés du monde entier par des professionnels de santé.

Le Dr Gundry est élu *America's Top Doctors* sans discontinuer depuis 21 ans par Castle Connoly, l'agence de notation indépendante des médecins; depuis 15 ans par *Palm Springs Life* et depuis les six dernières années par le *Los Angeles Magazine*.

Le Dr Gundry est le créateur de guides sur la nutrition pour les hôtels et spas *Six Senses* et conseiller scientifique senior de Pegasus Capital Advisors.

Il a été invité à donner des conférences sur l'influence de l'intestin sur la santé mentale et sa détérioration aux meetings Brain Summit de Stanford et du MIT. En 2016, il a fondé Le Gundry MD, sa propre ligne de compléments nutritionnels et de soins de la peau.

L'épouse du Dr Gundry, Penny et leurs chiens, Pearl, minnie et Sadie vivent à Palm Sprins et Montecito, Californie. Ses filles, Elisabeth et Melissa, leurs maris, Tim et Ray et leurs petits-enfants, Sophie et Oliver vivent à proximité.

Oubliez tout ce que vous savez sur l'alimentation et la nutrition. Découvrez ce que Steven R. Gundry appelle le « paradoxe des plantes ». Vous pensiez que le gluten était le coupable de vos nombreux maux ? Vous aviez en partie raison. Le gluten est une protéine végétale toxique appartenant à la vaste famille des lectines. Les lectines sont présentes dans toutes les céréales, mais aussi dans des aliments habituellement considérés comme sains, tels les fruits, les légumes et les produits laitiers. Lorsque vous les consommez, ces protéines provoquent de façon insidieuse de l'inflammation pouvant entraîner de graves problèmes de santé tels que, entre autres, des maladies auto-immunes, cardiaques et neurodégénératives. Plus vous consommez d'aliments « sains », plus vous consommez de lectines et plus vous êtes à risque.

Steven Gundry, médecin et chirurgien cardiothoracique réputé, étudie depuis de nombreuses années les effets des lectines sur l'organisme. Il a établi un programme alimentaire révolutionnaire simple et accessible à tous, soutenu par les dernières découvertes scientifiques en alimentation et par de nombreux cas concrets. Vous pourrez ainsi réviser vos choix alimentaires et comprendre leur importance pour retrouver santé, énergie et poids idéal. Une liste des aliments à éviter et des substituts simples pour chacun complète l'ouvrage, ainsi que de délicieuses recettes sans lectines.

Steven R. Gundry est le directeur de l'Institut international du cœur et des poumons de Palm Springs, en Californie, et le fondateur et directeur du Centre de médecine réparatrice de Palm Springs et de Santa Barbara. Après une brillante carrière de chirurgien et de professeur en chirurgie cardiothoracique à l'Université de Loma Linda, il s'est intéressé aux méthodes permettant de traiter les pathologies contemporaines par le biais de l'alimentation. Il est l'auteur de *Dr. Gundry's Diet Evolution,* ainsi que de plus de 300 articles publiés dans des revues scientifiques de référence, consacrés aux conséquences des régimes et des compléments alimentaires sur le traitement des problèmes cardiaques, des diabètes et des maladies auto-immunes.

www.editionsedito.com

Table des Matières

INTRODUCTION 14
Ce n’est pas de votre faute 14
Partie I 24
Le dilemme du régime alimentaire 24
1 25
LA GUERRE ENTRE PLANTES ET ANIMAUX 25
TOUT EST QUESTION DE SURVIE 26
LES PLANTES, MAÎTRES DE LA MANIPULATION 31
LA GUERRE BIOLOGIQUE 35
LES PLANTES PENSENT-ELLES? 36
DES ENNEMIS COMESTIBLES 38
VOUS ÊTES VRAIMENT CE QUE VOUS MANGEZ 41
L’ÉQUILIBRE DU POUVOIR 45
Stratégie d’attaque des lectines n° 1: traverser la paroi intestinale 47
Stratégie d’attaque des lectines n° 2: tromper le système immunitaire par mimétisme moléculaire 49
Stratégie d’attaque des lectines n° 3: interrompre la communication cellulaire 50
UN RÉGIME À BASE DE VÉGÉTAUX 51
2 54
LECTINES EN LIBERTÉ 54
DEUX TYPES DE LECTINES 55
QUATRE CHANGEMENTS CATASTROPHIQUES DANS LE RÉGIME ALIMENTAIRE HUMAIN 57
Changement n° 1: La révolution de l’agriculture 58
Changement n° 2: une mutation bovine 59
Changement n° 3: Les plantes du Nouveau Monde 61
Changement n° 4: Les innovations contemporaines 62
POURQUOI MAINTENANT? 63
QU’APPELLE-T-ON UNE NOURRITURE SAINE? 65

COMPRENDRE LA SENSIBILITÉ AU GLUTEN 69
LES CÉRÉALES ET LA PRISE DE POIDS 71
LA LECTINE DU BLÉ LA PLUS DANGEREUSE ET LA PLUS FACILE À ÉVITER N'EST PAS LE GLUTEN 72
L'HISTOIRE COMPLÈTE DES CÉRÉALES COMPLÈTES 74
LECTINES: NATURELLES OU MANIPULÉES 79
LES DÉRANGEMENTS CAUSÉS PAR LE GLUTEN 82
LES TYPES DE PATIENTS 86
DÉTECTION DES LECTINES 89
LE FILTRAGE PAR MOTIF (PATTERN MATCHING) 93
LES SCANNERS DU SYSTÈME IMMUNITAIRES EN PATROUILLE 94
LA RECHERCHE DES MOTIFS 97
UN CAS MORTEL DE FAUSSE IDENTITÉ 98
DE DANGEREUX IMPOSTEURS 100
LES MOTIFS POSANT PROBLÈME 105
QU'EST-CE QUI A CHANGÉ? 107
3 109
VOS INTESTINS MENACÉS 109
VOUS ET VOTRE HOLOBIOME: DES AMIS POUR LA VIE 109
AU TRAVAIL DANS VOTRE TUBE DIGESTIF 111
CHAQUE CHOSE À SA PLACE 114
COMMENT LA PAROI INTESTINALE DEVRAIT TRAVAILLER 115
CE QUI DEVRAIT (ET NE DEVRAIT PAS) FRANCHIR LA PAROI DE VOTRE INTESTIN 117
LA VIOLATION DE LA PAROI INTESTINALE 119
L'APPARITION D'UN INDICE 122
QUI A LÂCHÉ LES CHIENS? 124
LA CAUSE RÉELLE DES MALADIES AUTO-IMMUNES 125
UNE RELATION SYMBIOTIQUE 128

UN GLISSEMENT DANS L'ÉQUILIBRE DES POUVOIRS 131
LA REVANCHE SUR LES BRISEURS D'INTESTIN 134
4 135
APPRENDS À CONNAÎTRE TON ENNEMI Les sept perturbateurs mortels 135
VIVRE PLUS LONGTEMPS, MAIS EN MOINS BONNE SANTÉ QU'AVANT 136
DÉGÂTS INVISIBLES, MAIS INSIDIEUX 139
Perturbateurs mortels n° 1: les antibiotiques à large spectre 141
LE RISQUE DE L'EFFICACITÉ RÉDUITE 143
Perturbateurs mortels n° 2: les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) 146
Perturbateurs mortels n° 3: les antiacides gastriques 149
Perturbateurs mortels n° 4: Les édulcorants artificiels 154
ÉDULCORANTS ARTIFICIELS: LE GOÛT DU SUCRE, MAIS «SANS SUCRE» 155
ÉCOUTEZ VOTRE HORLOGE INTERNE 156
Perturbateurs mortels n° 5: les perturbateurs endocriniens 158
LES CONSERVATEURS PROBLÉMATIQUES 159
LA DIMINUTION DU TAUX DE VITAMINE D 161
L'HORMONE DE STOCKAGE DE GRAISSES 162
CRAIGNEZ CES PHTALATES 163
DE L'ARSENIC DANS NOTRE NOURRITURE 165
UNE AUTRE RAISON D'ÉVITER LE PAIN 165
Perturbateurs mortels n° 6: les aliments génétiquement modifiés et l'herbicide Roundup 169
DES RÉSULTATS EFFRAYANTS 173
Perturbateurs mortels n° 7: l'exposition permanente à la lumière bleue 180
DE MÈCHE AVEC LES LECTINES 182
5 184
COMMENT L'ALIMENTATION MODERNE VOUS FAIT GROSSIR (ET VOUS REND MALADE) 184

UN POIDS NORMAL 185
LA GUERRE DU POIDS – ET PLUS 187
L'ÉCHEC DES «RÉGIMES» ET L'ÉNIGME DE L'EXERCICE 190
DE QUOI PARLE LA RECHERCHE 192
LES VRAIES RAISONS D'UN CHOIX 194
LA MEILLEURE FAÇON DE PRENDRE DU POIDS 196
LE LIEN ENTRE LECTINE, OBÉSITÉ ET MAUVAISE SANTÉ 200
LA PRÉPARATION À LA GUERRE 204
LE STOCKAGE DE LA GRAISSE 205
Une abondance de régimes «performants» 208
LE PROBLÈME DE LA PLUPART DES RÉGIMES PAUVRES EN SUCRE 209
UNE AUTRE APPROCHE DE LA RESTRICTION DU SUCRE 211
GARDEZ LA GRAISSE ET ÉLIMINEZ LES CÉRÉALES COMPLÈTES 212
CE QUE NOUS PARTAGEONS AVEC LES ÉLÉPHANTS 214
LA DÉMARCHE ANTI-ÂGE 216
UN RÉGIME PALÉO DURABLE 219
QUAND UN SUCRE N'EST-IL PAS UN SUCRE? 220
D'AUTRES POPULATIONS MINCES À FORTE LONGÉVITÉ 222
PIZZA ET POULET SONT RESPONSABLES DE L'OBÉSITÉ CHEZ VOS ENFANTS 223
Partie 2 227
Présentation du programme paradoxe des plantes (PPP) 227
6 228
REVOYEZ VOS HABITUDES 228
SUIVRE LES RÈGLES 229
Règle numéro 1: ce que vous cessez de manger a beaucoup plus d'impact sur votre santé que ce que vous commencez à manger. 229

Règle numéro 2: soignez et nourrissez les bactéries de votre intestin, ils vous en seront reconnaissants et vous nourriront. Après tout, vous êtes leur foyer. 229
Règle numéro 3: les fruits peuvent être de réelles confiseries. 232
Règle numéro 4: vous êtes ce que ce que vous mangez, et ce que vous mangez a déjà mangé avant vous. 233
ON NE PEUT NIER L'ÉVIDENCE 233
UN FESTIN DE MAÏS 234
LES COPAINS D'ABORD 239
UN SURVOL DU PPP 240
BONNE NOUVELLE POUR LES VÉGÉTARIENS ET LES VEGANS 244
OUBLIEZ VOS EXCUSES ET SOYEZ INSPIRÉ 249
Excuse n° 1: «Je suis déjà mince, en forme et actif». 250
Excuse n° 2: «Je crains que le programme exige de bonnes connaissances du métabolisme humain et des principes de nutrition». 251
Excuse n° 3: «Je suis trop âgé pour apporter des changements importants dans mes habitudes alimentaires ou autres». 252
7 255
PHASE 1 COUP D'ENVOI DU NETTOYAGE DE TROIS JOURS 255
PHASE 1: STRATÉGIES 256
Composante 1: le menu 257
Les légumes 257
Les protéines 258
Les graisses et les huiles 258
Les collations 259
Les condiments et assaisonnements 259
Les boissons 259
Et n'oubliez pas: 260
SEULEMENT LES MEILLEURS 260
Composante 2: préparez le «sol» et éradiquez les «mauvaises herbes» 261

Composante 3: une aide supplémentaire 262
RÉCOLTER LES RÉCOMPENSES 263
ASTUCES POUR RÉUSSIR 264
8 265
PHASE 2 RÉPARER ET RECONSTITUER 265
NON, C'EST NON 274
LE BLANC EST LA BONNE COULEUR 275
LE ROI DES LECTINES 276
LE DILEMME DES PRODUITS LAITIERS 277
LES LECTINES DU NOUVEAU MONDE 278
LES MAUVAIS GARÇONS NORD-AMÉRICAINS 281
COMMENT GÉRER LES DANGEREUSES SOLANACÉES 283
LA FAMILLE DES CUCURBITACÉES 285
VOUS ÊTES CE QU'ILS ONT MANGÉ 286
BONNES ET MAUVAISES GRAISSES 287
LE PROGRAMME: PHASE 2 290
Continuez à boucher les trous 291
Continuez à nourrir les bonnes bactéries 292
Dites adieu aux briseurs d'intestin 296
Compléments additionnels importants 296
EN CONCLUSION 299
SORTEZ DES HABITUDES DU SOUPER 302
9 305
PHASE 3 RÉCOLTEZ LES FRUITS 305
LA PATIENCE SERA RÉCOMPENSÉE 306
LE PROGRAMME: PHASE 3 310
TÂTER LE TERRAIN 313
SEULEMENT EN AMÉRIQUE 314
UN DEMI-KILO DE VIANDE: PAS QUESTION! 316
UN COUP D'ŒIL SUR LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN 317
L'EFFET PROTÉINES 319
DIMINUER SA CONSOMMATION EN PROTÉINES, MAIS JUSQU'À QUEL POINT? 323

UNE ALTERNATIVE À LA RESTRICTION EN PROTÉINES ANIMALES 326
UN AUTRE CHOIX 327
UNE TROISIÈME OPTION 327
UNE APPROCHE DE SOINS INTENSIFS 328
10 330
LE PROGRAMME CÉTOGÈNE DE SOINS INTENSIFS DU PARADOXE DES PLANTES 330
LES SUPER MITOCHONDRIES 331
CONFUSION MITOCHONDRIALE 333
LE CASSE-TÊTE CÉTOGÈNE 336
MANGER GRAS EST LA CLÉ DU DÉVERROUILLAGE DU STOCK DES GRAISSES 337
LA RELATION AVEC LE CANCER – ET PLUS 339
LE DIABÈTE ET LES PROBLÈMES RÉNAUX SONT GUÉRISSABLES 342
ÉCONOMISEZ VOS REINS 344
LE PROGRAMME CÉTOGÈNE DE SOINS INTENSIFS DU PARADOXE DES PLANTES 346
CE QUE VOUS ALLEZ MANGER 352
Quelques détails supplémentaires 352
STIMULER LA COMBUSTION DES GRAISSES 354
UN RÉGIME POUR LA VIE 355
11 359
RECOMMANDATIONS SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DU PROGRAMME DU PARADOXE DES PLANTES 359
LA VITAMINE D3 361
LES VITAMINES B, EN PARTICULIER LE MÉTHYLFOLATE ET LA MÉTHYLCOBALAMINE 362
LE G6 363
Les polyphénols 363
Les composés phytochimiques des légumes verts 364
Prébiotiques 366
Les inhibiteurs de lectines 367

Défense contre le sucre 368
Acides gras oméga 3 à longue chaîne 369
AUTRES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES 371
DES COMPLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR LE RÉGIME CÉTOGÈNE INTENSIF 372
QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT? 372
Partie 3 374
Plans de menus et recettes 374
EXEMPLES DE MENUS ET RECETTES 375
Exemples de menus pour la phase 1: Le nettoyage coup d'envoi de trois jours 375
Exemples de menus pour la phase 2 Réparer et reconstituer 376
Exemples de menus pour la phase Jeûne vegan modifié de 5 jours: récolter les fruits 381
Exemples de menus pour le programme cétogène soins intensifs du PPP 383
LES RECETTES DU PROGRAMME DU PARADOXE DES PLANTES 388
COMMENT ÉVOLUER DANS VOS HABITUDES D'ACHAT 389
LES OUTILS DU SUCCÈS 398
LISTE DES RECETTES 400
Phase 1 Recettes 400
Phase 2 Recettes 400
Déjeuner 400
Collations et boissons 400
Plats principaux et hors d'œuvre 401
Desserts 401
Phase 1: Recettes du nettoyage coup d'envoi de trois jours 401
PHASE 1 RECETTES 402
SMOOTHIE VERT 403
SALADE DE ROQUETTE AU POULET AVEC VINAIGRETTE AU CITRON 403
SALADE ROMAINE À L'AVOCAT ET AU POULET AVEC PESTO DE CORIANDRE 405

POULET-ROQUETTE-AVOCAT DANS UN WRAP DE FEUILLE D'ALGUE AVEC TREMPETTE À LA CORIANDRE 406
FEUILLES DE LAITUE ROMAINE AU GUACAMOLE 408
CHOUX DE BRUXELLES CITRONNÉS, CHOU KALE ET OIGNONS AVEC «STEAK» DE CHOU 409
SAUTÉ DE CHOU AU SAUMON ET À L'AVOCAT 410
BROCOLIS RÔTIS AVEC «RIZ» DE CHOU-FLEUR ET SAUTÉ D'OIGNONS 411
PHASE 2 RECETTES Déjeuner 413
MUFFIN À LA FARINE DE NOIX DE COCO ET D'AMANDE DANS UNE TASSE 413
MUFFIN AUX CANNEBERGES ET À L'ORANGE 414
MUFFIN À LA CANNELLE ET AUX GRAINES DE LIN DANS UNE TASSE 415
MUFFINS «VERTS» À L'ŒUF ET À LA DINDE 416
SMOOTHIE PARADOXE 418
CRÊPES PARFAITES AU PLANTAIN 419
COLLATION 420
LES CRAQUELINS PARADOXE 420
MON CÉLÈBRE MÉLANGE DE NOIX 421
BOISSONS 422
LE CAPPUCCINO DU MATIN 422
SPRITZER PÉTILLANT AU VINAIGRE BALSAMIQUE 423
PLAT PRINCIPAL ET ACCOMPAGNEMENTS 423
SOUPE DE JEUNES POUSSES DE CÉLERI-RAVE 423
SALADE DE SORGHO AVEC SALADE TRÉVISE 425
SOUPE DE CHAMPIGNONS «CRUS» 427
PIZZA AUX ÉPINARDS AVEC PÂTE DE CHOU-FLEUR 429
MINI «PIZZAS» DE CHAMPIGNONS PORTOBELLO GRILLÉS AU PESTO 431
BURGERS PROTÉINÉS AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOIX 432

PURÉE DE CHOU-FLEUR RÔTI PARFUMÉE AU PARMESAN 434
HARICOTS DE LIMA À LA PRESSION AVEC CHOU KALE ET DINDE 436
GÂTEAUX DE MILLET 438
CHOU-RAVE À LA POIRE CROQUANTE ET AUX NOIX 440
DES BLOQUEUSES DE LECTINES:LES CROUSTILLES D'OKRA CUITES AU FOUR 441
CURRY DE LÉGUMES AVEC «NOUILLES» DE PATATES DOUCES 442
CŒURS D'ARTICHAUTS «FRITS» CUITS AU FOUR 444
GAUFRES À LA FARINE DE MANIOC AVEC COLLAGÈNE 446
«STEAKS» GRILLÉS DE CHOU-FLEUR MARINÉ 447
DESSERTS 449
LE MIRACLE RICE EN DEUX VERSIONS 449
«CRÈME GLACÉE» À LA MENTHE ET À L'AVOCAT AVEC PÉPITES DE CHOCOLAT 451
GÂTEAU SANS FARINE AU BEURRE D'AMANDE ET AU CHOCOLAT 453
REMERCIEMENTS 455
NOTES 459
Introduction 459
1. La guerre entre plantes et animaux 459
2. Lectines en liberté 461
3. Vos intestins menacés 463
4. Apprends à connaître ton ennemi 464
5. Comment l'alimentation moderne vous fait grossir (et vous rend malade) 469
6. Revoyez vos habitudes 471
7. Phase 1: Coup d'envoi du nettoyage de trois jours 472
8. Phase 2: Réparer et reconstituer 473
9. Phase 3: Récoltez les fruits 476
10. Le programme cétogène de soins intensifs du paradoxe des 478

plantes
11. Recommandations sur les compléments alimentaires du programme du paradoxe des plantes 479
À PROPOS DE L'AUTEUR 481